20

COAY Books

目录
Content

- 第1节：20几岁，做最强的自己
- 第2节：强者，发出了灿烂的光芒(1)
- 第3节：强者，发出了灿烂的光芒(2)
- 第4节：强者，发出了灿烂的光芒(3)
- 第5节：强者，发出了灿烂的光芒(4)
- 第6节：强者，发出了灿烂的光芒(5)
- 第7节：强者，发出了灿烂的光芒(6)
- 第8节：做最强的自己(1)
- 第9节：做最强的自己(2)
- 第10节：做最强的自己(3)
- 第11节：做最强的自己(4)
- 第12节：做最强的自己(5)
- 第13节：清除心灵里面的阴云(1)
- 第14节：清除心灵里面的阴云(2)
- 第15节：热情地拥抱自己的人生(1)
- 第16节：热情地拥抱自己的人生(2)
- 第17节：热情地拥抱自己的人生(3)
- 第18节：热情地拥抱自己的人生(4)
- 第19节：热情地拥抱自己的人生(5)
- 第20节：不要自怜自艾(1)
- 第21节：不要自怜自艾(2)
- 第22节：不要自怜自艾(3)
- 第23节：不要自怜自艾(4)
- 第24节：不要指望别人为你遮风挡雨(1)
- 第25节：不要指望别人为你遮风挡雨(2)
- 第26节：不要指望别人为你遮风挡雨(3)
- 第27节：不要指望别人为你遮风挡雨(4)
- 第28节：做一个强者，你能行
- 第29节：发现自己的亮点(1)
- 第30节：发现自己的亮点(2)

- 第31节：发现自己的亮点(3)
- 第32节：不要被别人的眼光摧毁自信(1)
- 第33节：不要被别人的眼光摧毁自信(2)
- 第34节：不要被别人的眼光摧毁自信(3)
- 第35节：不要被别人的眼光摧毁自信(4)
- 第36节：不要输掉自信(1)
- 第37节：不要输掉自信(2)
- 第38节：成功的道路是目标铺出来的(1)
- 第39节：成功的道路是目标铺出来的(2)
- 第40节：成功的道路是目标铺出来的(3)
- 第41节：成功的道路是目标铺出来的(4)
- 第42节：成功的道路是目标铺出来的(5)
- 第43节：成功的道路是目标铺出来的(6)
- 第44节：你需要明确的奋斗目标(1)
- 第45节：你需要明确的奋斗目标(2)
- 第46节：你需要明确的奋斗目标(3)
- 第47节：你需要明确的奋斗目标(4)
- 第48节：用心确定自己的奋斗目标(1)
- 第49节：用心确定自己的奋斗目标(2)
- 第50节：用心确定自己的奋斗目标(3)
- 第51节：用心确定自己的奋斗目标(4)

第1节：20几岁，做最强的自己

序言

20几岁，做最强的自己

生活不容易，对势单力薄的草根一族来说，更是如此。

没有权贵富豪的家族背景，没有非凡的天赋，遇到伯乐的好事一直没有落到自己身上，抽中百万巨奖也只是永远的美梦，经常操心的是工作、房子、老板、业绩、薪酬、奖金，还有一件接一件的麻烦事、伤心事，怎么办?

抱怨自己的命运不好、上苍不公平，有用吗?

暗地里伤心流泪，有用吗?

仰天长叹，祈祷老天睁开眼睛，有用吗?

一次又一次地幻想，有用吗?

恨别人有眼无珠，有用吗?

没有用！眼泪，抱怨，祈祷，统统没有用！

优胜劣汰的竞争，一直主导着人类社会。无论是东方还是西方，无论什么样的社会环境，竞争从来没有停息过。而且竞争的领域越来越广泛，竞争的程度越来越激烈。可以肯定，未来很长时间，人类社会还是一个竞争型的社会。无论是国家之间，团队之间，还是个人之间，都摆脱不了优胜劣汰的竞争，摆脱不了强者为王的格局。

不仅有竞争，我们生活的社会环境、工作的职业环境，还有很多的漏洞和缺陷，各种各样的困惑、委屈、挫折、打击、压力、麻烦，时刻伴随在身边。"天生我材必有用"、"好人一生平安"、"心想事成"、"佛祖保佑"等，只是期待，是祝福，是自我安慰，不是现实。在今天这样的竞争时代，眼泪、抱怨、祈祷，都没有用。你所能做的，就是做一个强者，做最强的自己，奏出自己最响亮的人生乐章！

当然，如果你出身名门望族，不用靠自己去拼搏奋斗就能够获得你想要的。做不做一个强者，对你不重要。

如果你是上帝的宠儿，拥有非凡的天赋，一堆好运气排着队等你，可以轻而易举地走上成功的红地毯。做不做一个强者，对你也不重要。

如果你认为自己的命运是上天注定的，认定自己就是一个废物，对自己的生活无能为力，因此放弃自己，随随便便地混一天是一天，对自己的未来、对亲人的期望和眼泪不屑一顾。做不做一个强者，对你同样不重要。

然而，不是出身富豪权贵，没有什么非凡的天赋才华，也不愿意把自己像垃圾一样随手抛弃，你就不能随随便便地对待自己，必须学会做一个强者，做最强的自己，有力地把握自己的人生轨迹。

这本书的目的就在于此。

帮助你摆脱迷茫，摆脱人性的弱点，清醒明白地生活，有力地控制自己的步伐，成为自己命运的主人，使你在成功的道路上加速前进。一句话，帮助你做一个真正的强者，做最强的自己。

第2节：强者，发出了灿烂的光芒(1)

Part 1 做人当自强

自强不息！古人早就告诫我们，做一个强者，才能有生生不息的生命力。

这是一个充满竞争的时代，一个实力决定命运的时代，一个强者辉煌、弱者无光的时代。对于草根一族，更是一个压力大、困难多的时代。要站稳、走好，少受罪、多收获，活出人生的精彩，你必须做一个强者，做最强的自己。别无他路。

强者，发出了灿烂的光芒

我们身边，或远或近，有很多强者。他们有力地控制着自己的人生轨迹，在人世间发出了灿烂的光芒，充分地展示了生命的力量，体现了人性的辉煌。

强者典范：金一南

中央人民广播电台有一个栏目，名为"一南军事论坛"。这是中央人民广播电台首次以一位学者的名字命名的军事栏目。这位学者的名字就是金一南。

金一南，国防大学战略教研部副主任，教授，博士生导师，国家安全战略问题专家。他是解放军报特约撰稿人，中央电视台特约军事评论员，还是多家著名高校的特聘教授。曾赴美国国防大学和英国皇家军事科学院学习，并经常代表中国国防大学到国外的军政机构出访讲学。近年来，他频繁地在一些高端机构亮相，包括中共中央机关、国家部委机关、省委省政府等党政机关、著名高校、国有大型企业等，讲台遍布全国。

然而，这么一颗耀眼的"学者明星"，却是经历了很多的坎坷和长久的磨练才有机会走上讲台的。你能想到吗？他没上过大学，甚至连高中都没有上过，正规的学历只是初中毕业。当他初中毕业时，正

值"文革"风暴。他的父亲，一名老红军将军受到残酷的迫害，他作为"黑帮子女"被分到一个街道小厂，当了一名烧玻璃瓶的工人。

1972年冬，命运开始好转。20岁的金一南参军了，在部队里搞技术，搞体育。1984年，32岁的金一南被照顾调回北京，被分配到国防大学的前身之一，解放军政治学院工作。因为学历太低，安排的是与文化教育无关的工作。1987年，35岁的金一南被分配到了图书馆做馆员，终于成了一个"文化人"。

大器晚成的金一南，能够成为国际军事舞台上一颗耀眼的明星，成为备受华夏儿女敬佩的专家，是因为他一直坚持不懈地努力。

参军期间，他把有限的津贴都用来买书。买得最昂贵的书，是一套10元钱的《史记》。那个年代，用接近普通人一个月的生活费买一套《史记》，实属罕见。在连队库房里，他先后研读了党史、军史、中国历史和世界通史，作了60多万字的笔记和卡片。

在图书馆工作期间，金一南自学外语和计算机应用知识，主动请缨主持开发了"国防相关信息情报系统"。并且开始借助图书馆丰富的资料研究军事理论，有感而发，奋笔疾书。在这个阶段，他写出了一篇篇文笔犀利的短文。其中，《军人生来为战胜》成为至今被人们传诵的名篇。时隔十年，全国一些军事学术杂志依然把这篇文章作为发刊词，刊登在扉页上。

第3节：强者，发出了灿烂的光芒(2)

在这个阶段，他写了一本22万字的《装甲战》书稿，详细记述了人类历史上一次重要的军事变革--传统步骑战向机械化装甲战的转型。他还写了一本45万字的《狂飙歌》，内涵发人深省。为了写好《狂飙歌》，金一南用了1000多个日夜，研读了300多本书，整理了200多万字的笔记。即使在患病期间，还坚持写作。

1998年，美国国防大学校长切尔克特第一次到中国国防大学访问时，身为图书馆情报室主任的金一南，在没有任何人的指示和要求的情况下，精心准备了丰富的资料。在研究怎么接待这位美国将军的会议上，他最后一个发言，讲述了切尔克特的经历和特征，提交了切尔克特的照片。这一切，使得接待准备工作做得很到位，也使得46岁的金一南的命运出现重大转机。一时间，国防大学的好几个教研室都想要他，这个刚进国防大学时毫不起眼的初中毕业生，成了大家欣赏和争夺的人才。

金一南被选调到国际关系教研室，成了一名教员。登上讲台之后，他更加执着于自己的追求，不仅通过电脑网络跟踪世界军事战略的动态，而且频繁下部队调查研究，足迹遍及白山黑水、海防军港、岭南丛林、西北边陲，结合实际提出一个接一个的新观念、新思路。

2001年，金一南在国防大学首开"现代国际冲突与危机处理"课，第一课的授课对象，是军职以上领导干部战略研修班学员，时间是4月4日。就在4月1日，发生了震惊世界的中美南海撞机事件。全国人民情绪激愤，国防大学的学员们，更是在震惊中沉思。

4月4日，金一南站在讲台上，从举世关注的"撞机事件"讲起，讲述现代危机处理的立场、原则和思路。这一课，在将军学员中引起轰动。同时，金一南找到了自己信念的支撑点：军事学者不能关起门来做象牙塔里的教书先生，必须强烈关注国家安全的现实威胁。要用自己的眼睛，从晴空中看到风雨的信息。

凭着坚定的信念和明确的目标，金一南未雨绸缪，凭海临风看世界，在认真做好国防战略研究和讲授的同时，把思维的触角伸向能源安全、经济安全等许多与国家安危攸关的新领域，为国家的安全尽心尽力。多年来，他应邀到中央党校讲授"现代国际冲突与21世纪初危机处理"和"中国国家安全战略"课程。在连续几年的测评中，他的课都被中央党校、国家行政学院评为"最受欢迎的课程"。

学者金一南，一位信念执着、坚韧不拔的强者，像一棵从砖缝里钻出来的豆芽菜，顽强地承担起自己的责任，勇敢地发出灿烂的光芒！

强者典范：谭之平

1999年9月1日，湖北省长阳土家族自治县第一中学开学。但是，16岁的土家族女孩谭之平，却悄悄将这所当地最好的重点高中的录取通知书藏了起来。因为家中的现实让她很无奈：母亲，患间歇性精神病，经常砸物伤人；父亲，有严重的风湿病；11岁的妹妹还在读小学。为了给母亲治病，家中早已陷入困境。而且，屋漏偏逢连夜雨。就在这年的中考前夕，家中房屋坍塌了。

第4节：强者，发出了灿烂的光芒(3)

虽然很伤心，谭之平没有抱怨和哭泣。为了病重的父母和弱小的妹妹，她不顾父亲反对，放弃上高中的机会，留在家里，承担起了一家之主的重任。为了摆脱生活的困境，谭之平成了里里外外一把手，每天忙于下地种蔬菜、上山割猪草、照顾母亲、送妹妹上学、喂猪、洗衣、做饭，几乎得不到片刻休息。

2000年9月9日，难以忍受病痛折磨的母亲自尽身亡，丧母之痛几乎将谭之平击垮。但是，她坚强地挺住了，并且不断激励自己。她在日记里写道："苦难是生活的一把钥匙，当生活关上一扇门时，总会有另一扇门打开。"

为了改善生活，更好地照顾父亲、帮助妹妹，18岁的谭之平到长阳县318国道边上一个私人百货店工作，一个月挣350元。在这段辛苦的务工岁月里，她总是第一个起床，最后一个睡觉。做饭、喂猪这种本不该她做的事情，她也抢着干。老板感激她，于是将生意经和盘托出。

2002年春节，她又一次做出决定--自主创业。带着几年辛劳的积蓄和借来的2.5万元，父女俩辗转来到武汉，在火车站旁开了一家小小超市。不久，父亲回家生活，留下谭之平独自经营。就这样，19岁的谭之平在这个陌生的大都市开始了女老板的生涯。

进货比三家，自己当搬运工，早开门，晚收工，加上心细、嘴甜、薄利多销，很快，这个小超市拥有了一批回头客。经过近三年的努力，2004年年底，小店的资产已达十多万元。家境也随之改变，父亲在家里盖起了两层小楼，妹妹在她的资助下完成了中学学业，还学了一门手艺。

2005年初，因为开店所租的房子要拆迁，谭之平关闭了苦心经营的小店，在一个新地方继续开店。但是，因为地理位置等原因，新店的生意不如人意，22岁的谭之平再一次站在了人生的十字路口。此

时，一直"潜伏"在内心深处的那个大学梦复苏了。"找机会上大学！"谭之平做出了决定。

经好友介绍，2005年9月1日，谭之平背着行囊，走进了湖北职院，成为医学分院助产二班的一名中专学生。2006年年底，谭之平顺利通过了升学考试，成为湖北职院临床医学专业的一名全日制大学生。拿到录取通知书的那一刻，谭之平喜极而泣。

求学期间，谭之平还支持父亲重新成家。为了照顾疾病缠身的父亲和继母，她在学校附近租下房子，将他们接到身边，为他们四处求医问药。为了减轻双亲的经济负担，在老师和同学的帮助下，她在学校附近开了一家学生餐厅。每天凌晨三点多，谭之平就骑着自行车到郊区的蔬菜批发市场买菜，安排好餐厅的一切后，又赶回学校上课。

与此同时，她还发起成立了湖北职院义工社。每逢周末和节假日，就组织社员到福利院、康复医院，帮老人和病人洗头、洗脚，跟他们交流。目前，义工社注册会员达几千人，工作的领域拓展到义务家教、科技下乡、老年护理、义务导游等10项内容。她说，在她坎坷的人生路上，很多人帮助过她。如今，她也要用一颗感恩的心，去帮助那些需要帮助的人。

第5节：强者，发出了灿烂的光芒(4)

2008年8月，谭之平被教育部授予"全国自强不息优秀大学生"称号。

女孩谭之平，一位在困难和压力面前不屈服不畏缩的强者。背着沉重的包袱，用坚实的步伐不懈地追寻自己的梦想！

强者典范：王永庆

台塑集团是台湾最大的民营企业集团，2008年10月逝世的创办人王永庆，是台湾首富，被誉为台湾的"经营之神"、"工业之父"。

王永庆祖籍福建，父亲是个茶农，早年生活艰辛。因家境贫穷，很晚才有机会读书，15岁小学毕业后就终止了学业，到小店里做学徒，赚钱养家。16岁的时候，靠着父亲向别人借来的200元钱，他来到嘉义开了一家小米店，做起了小本生意。

当时的嘉义面积不大，居民也不多，却已有30来家米店，已经是僧多粥少，竞争激烈。当时仅有借来的200元钱的王永庆，只能在一条偏僻的巷子里租一个很小的铺面。他的米店开办晚，规模小，位置差，没有任何优势。在新开张的那段日子里，自然是门可罗雀，生意很冷清。

面对这样的困境，年少的王永庆没有抱怨，而是更加努力。为了有生意，王永庆背着米挨家挨户去推销，但是，没有几个人会买一个陌生的小商贩上门推销的米。因此，经常是一天奔波下来，人累得够呛，背着的米却没有减少。

怎样才能打开销路呢？王永庆一直在思考。

那时候的台湾，农业、加工业还处在手工作业状态，稻谷收割与加工的技术都处于低级水平，米里掺杂不少杂物。在做饭之前，要淘好几次米，费很多时间去挑出杂物，很不方便。王永庆从这个大家习以为常又抱怨不断的缺陷中找到了切入点。每次进货之后，他不是原

样卖出，而是和两个弟弟一齐动手，一点一点地将夹杂在米里的秕糠、砂石、稻草之类的杂物捡出来，然后再卖。

"群众的眼睛是雪亮的。"这句话说出了人类社会的一个朴实的道理。大家都不笨，买的东西是怎么样的，心知肚明。因此，一段时间之后，买过他们的米的都知道，王永庆店里卖的米更好，没有什么杂物，省去了淘米的麻烦。这样，一传十，十传百，米店的生意日渐红火起来。

王永庆并没有就此满足，他继续在小生意上下大功夫。那时候，顾客都是到店里来买米，自己拿回家。这对年轻人来说不算什么，但是，对一些上了年纪的人就很不方便。当时很多家庭的年轻人忙着务工，无暇顾及家务，买米的顾客以老年人居多。王永庆注意到了这个现象，于是主动送米上门。这一方便老年顾客的服务措施同样大受欢迎。当时还没有"送货上门"一说，增加这一服务项目，实属一项创举。

王永庆送米上门，也不是简单地送到顾客家里了事，还帮顾客把米倒进米缸里。如果米缸里还有陈米，他会先将旧米倒出来，把米缸擦干净，再把新米倒进去，然后将旧米放回上层。这样，陈米就不至于因为存放过久而变质，顾客的利益和健康不会受到影响。因为这样精细的服务，很多顾客深受感动，王永庆的米店也赢得了更多的顾客。

第6节：强者，发出了灿烂的光芒(5)

更细心的是，王永庆在给新顾客送米上门的过程中，会用心记下这户人家米缸的容量，以及家里有多少人吃饭，几个大人、几个小孩，每人饭量如何。分析估计出该户人家下次买米的大概时间。到米缸快空的时候，不等顾客上门，他就主动将相应数量的米送到顾客家里。

凭着精细、务实的服务，王永庆米店的美名很快传遍嘉义。因此，他的生意更加红火起来，顾客越来越多，销量越来越大。经过一年多的资金积累和客户积累，王永庆扩张了生意，在繁华热闹的临街处租了一处比原来大好几倍的房子，临街做铺面，里间做碾米厂。

就这样，王永庆从小小的米店开始了他后来问鼎台湾首富的事业。1954年，他创办了台塑公司。50年后，发展成为台湾最大的民营企业--台塑集团，员工7万多人，资产总额约1.5万亿新台币。他也赢得了"台湾经营之神"、"台湾工业之父"、"世界塑胶大王"等尊称。

商界巨人王永庆，一位积极追求、积极应对挑战的强者。在艰难困苦面前不断思考和行动，一步一步、稳健快速地向前走！

强者典范：阿诺·施瓦辛格

1968年，21岁的阿诺·施瓦辛格带着20美元和一个破旧的行李箱，从奥地利来到美国，追寻自己的梦想。

刚到美国的时候，施瓦辛格的英语很差，看电视还要请朋友翻译。因为没有什么专业技能，生活十分艰辛，一度靠在建筑工地砌砖为生。但是，艰难困苦没有压垮他追求梦想的信念。在辛苦务工、保障生存需要的同时，施瓦辛格没有停下前进的步伐，制定了完整的人生规划："通过健美成为百万富翁，然后进入影坛，赚更多的钱，娶一个有名的妻子，最后成为政坛名人。"并且一直以自己的目标、计划为依据来行动。经过不懈的努力，施瓦辛格成了世界顶级健美明星，世

界一流电影明星，美国加利福尼亚州州长，成功地演绎了个人奋斗实现梦想的经典故事，成了美国梦的代表人物。

在健美运动领域，少年时期的施瓦辛格就明确了成为健美明星的目标，为了实现自己的目标，他不顾家人的反对，坚持不懈地努力。积攒一切零花钱，利用课余时间去做临时工赚钱，用来购买健美杂志、健身器材。移居美国之后，经过艰苦的拼搏，施瓦辛格前后共摘取1次"世界先生(Mr.World)"、5次"宇宙先生（Mr.Universe）"和7次"奥林匹亚先生(Mr.Olympia)"的桂冠，在全球健美运动领域实属"前无古人"。后来，他还写过多本健身健美方面的书，其中《健身百科全书》厚达736页，这些书一问世便被抢购一空。

在电影领域，施瓦辛格属半路出家，而且有浓重的德国口音，加上一身的肌肉过于发达，因此很多人认为不会成功，劝他放弃。但是，他没有放弃，坚持不懈地朝着自己的目标努力，取得了非凡的成就。他主演过多部动作大片，《终结者》、《王者之剑》、《宇宙威龙》、《真实的谎言》，还有一些幽默电影，《孕夫》、《龙兄鼠弟》、《幼稚园特警》等。成为好莱坞"2000万(指每部电影的片酬，美元)俱乐部"的成员，是全世界片酬最高的电影演员之一。

第7节：强者，发出了灿烂的光芒(6)

当他进军政坛、竞选加利福尼亚州州长时，更是引来一片怀疑。有人直接对他说，"阿诺，你永远当不上加州州长。你也懂政治？"但是，不管别人怎么说，施瓦辛格的决心毫不动摇，坚持向自己的目标挺进。于2003年10月赢得了选举，当选为加利福尼亚州州长。

阿诺·施瓦辛格，坚持不懈地向着目标努力的强者。即使别人说他的梦想是虚伪的、荒唐的，他依然坚持不弃。凭着百折不挠、坚韧不拔的意志，实现了自己的目标，赢得了一连串的辉煌成就。

强者典范：用纸尿片写求职信的女孩

网上的一个帖子"写在纸尿片上的求职信"，让我们发现身边有这么一个现代传奇故事。

一位女性，某跨国广告公司的创意副总监。

当她27岁时，想进广告行业做策划。她在广告行业的经验等于零，但对小广告公司不感兴趣。当她说要进入国际排行50强的大公司时，所有的朋友都认为那是痴人说梦。但是，她做到了！

她没用普通信封投递求职信，而是向所有她中意的公司都投递一只巨大的包裹，并且直达公司总经理。经理们打开那只包裹后，发现里面只有一片薄薄的纸尿片，上面写着："在这个行业里，我只是个婴儿。"背面写了她的联系方式。

几乎所有收到这张纸尿片的广告公司总经理都在第一时间邀请她面试。无一例外，他们的第一个问题都是："为什么你要选择一片纸尿片？"

她的回答同样富有创意。

她说："我知道我不符合要求，因为我没有任何经验。但我就像这纸尿片一样，愿意学习，吸收性能特别强。并且，没有经验并不等于我是白纸一张，我希望你们能通过这个小细节看到我的创意能力。"

最后，她成功了。

用纸尿片写求职信的女孩，一个充满青春活力，有勇有谋、敢想敢干的强者。

典范人物告诉我们，生生不息的强者不是天生的。只是因为他们重视自己，用心承担对自己的责任，对自己的爱没有停留在梦想阶段，而是落实到实际的行动中，体现在不懈的奋斗中。因此，将父母给予自己的天赋资源充分地利用起来，将自己的潜力更多地变成实力，把握好自己的人生轨迹，在人生的竞技场上发挥出自己的最高水平，赛出自己的最好成绩，活出精彩！

这就是强者，我们的榜样。即使没有耀眼的光芒，也对得起自己的一生。

自强一大步：

放下书，静心想一想，从这些强者的身上，你看到了什么？他们的哪些地方值得你学习借鉴？

第8节：做最强的自己(1)

做最强的自己

无数人的得失胜败证明，天赋的资源是命运的基础，不是命运的决定因素。命运的决定因素是自己的态度和行动。

人的一生不是固定不变的，每一个活着的人，最重要的是未来而不是现在。你现在拥有什么、遭遇什么，重要。但是，更重要的是对待现状的态度，采取什么样的行动。毕竟，拥有的富裕或贫困，遭遇的好运或坎坷，都是你无法改变的现实。未来怎么样，是越来越好还是徘徊不前，甚至越来越糟，比现状更重要。而未来怎么样，由你的行动决定。

随意对待自己，漫无目的地徘徊，甚至走上恶性循环的路，这是一种选择；认真承担对自己的责任，清醒地选择一条良性循环的路，做一位真正的强者，这是另一种选择。两种选择两种人生，过程与结局完全不同。

看看身边、读读新闻就知道，在我们这个世界上，出身富贵却事业无成的人，比比皆是；才华横溢却一生平庸的人，比比皆是；抱负宏伟却虚度年华的人，比比皆是。因为他们没有做好选择，没有做一位强者。

同时，出身贫寒却成就非凡的人，不少；才智平凡却技压群雄的人，不少；默默无语却感天动地的人，也不少。因为他们做出了正确的选择，做一位强者。

做最强的自己

人生最大的成功，就是在人生的竞技场上赛出了自己的最好成绩。为此，你必须做最强的自己。

只有做最强的自己，你才是最有力的你，才能最有力地控制自己的人生轨迹，让幸福来得更快，远离痛心疾首的后悔。

只有做最强的自己，你才能把自己有限的资源充分地利用起来，发挥出最大的作用，对得起父母给予的天赋资源，为自己付出的心血。

只有做最强的自己，你才能很快赶上起跑线在自己前面的那些人，拥有与这些先天资源比自己更多更好的人同台共舞、公平竞争的机会。

只有做最强的自己，你才能在这个充满竞争和挑战、优胜劣汰的环境中赢得胜算，得到自己渴望的好机会、大舞台。

只有做最强的自己，你才能绽放出灿烂的光芒，功成名就，赢得人们的尊重、信任、重视，赢得人们的鼓掌与喝彩。

做最强的自己，你必须的最佳选择！

"疾风"知劲草

疾风知劲草！一句流传上千年的名言，说出了一个朴实的自然现象。

一阵疾风过后，只有生命力强劲的劲草还能在原地健康地生长，不会被吹得到处乱飘。但是，根浅的小草则会被疾风连根拔起，吹得四处飘零，最后沦落到不知名的某个角落，变成没有生命的枯草。

疾风知劲草！大自然是这样，人类社会同样如此。而且，尽管是和平时期、开放的社会，生活空间的"疾风"种类更多，起风更频繁，更寒冷！毫不夸张地说，对于社会资源不丰富、没有能够为自己遮风挡雨的权贵富豪来依靠的草根一族，在这个发展迅速、变幻莫测、充满竞争的时代，随时可能遭遇寒冷的"疾风"。

第9节：做最强的自己(2)

经济危机，是一阵寒冷的"疾风"；行业的不景气，是一阵寒冷的"疾风"；竞争对手发起进攻、市场竞争加剧，是一阵寒冷的"疾风"；招聘会上人满为患、求职艰难，是一阵寒冷的"疾风"；公司经营不景气，效益低落，是一阵寒冷的"疾风"；身边来了素质更出色的新人，是一阵寒冷的"疾风"；还有疯狂的楼市、挑剔的客户、苛刻的老板……这些都是带着瑟瑟寒气的"疾风"，很多，很冷，经常冒出来。

如果你不够强，就难以在一阵阵"疾风"中站稳脚跟，会被"疾风"吹得四处飘零，在寒冷的"疾风"中瑟瑟发抖，甚至会被"疾风"吹得瘫倒在地上爬不起来！

你愿意这样吗?

如果你不愿意，你只有一个选择：自强，做一位强者，做最强的自己。

今天，经济发达，物资丰富，解决基本生存所需要的温饱并不难。但是，那是你愿意过的生活吗？要摆脱求职艰难、升职无望、生存被动、四处漂泊不定、生活质量长期徘徊不前，甚至穷困潦倒的生存状况，赢得自己向往的好生活，你必须做一个强者，做最强的自己，在这个"疾风"四起的生活空间站稳，踏实地向自己的目标迈进。

疾风知劲草！一句流传上千年的名言，以朴实的自然现象，给我们一个有力的呼唤：小草要做劲草，做人要做强者。

做最强的自己，你必须的选择，你最佳的选择！

人生不公，更要自强

生活环境充满竞争，生活空间"疾风"阵阵。不仅如此，还有更严峻的现实，草根一族必须面对。

2007年底，一个朋友给我发来一篇帖子，"我奋斗了18年不是为了和你一起喝咖啡"。里面还有一篇，是另一个人3年前写的，"我奋斗了18年才和你坐在一起喝咖啡"。在网上查了一下发现，这两篇帖子都挺

火，吸引了很多眼球，引发了很多热评。之所以引人注目、引起共鸣，个性化的主题是一个方面，更重要的，是说出了严峻的社会现实，触动了无数背井离乡到大都市拼搏的年轻人的心，说出了他们的心声：

"为了一些在你看来唾手可得的东西，我却需要付出巨大的努力。"

"从我出生的一刻起，我的身份就与你有了天壤之别，因为我只能报农村户口，而你是城市户口。"

"我们的考卷一样，我们的分数线却不一样，但是当我们获得录取通知书的时候，所交的学费是一样的。"

"能幸运地在上海找到工作的应届本科生只有每月2000元左右的工资，也许你认为这点钱应该够你零花的了。可是对我来说，我还要租房，还要交水电煤气电话费还要还助学贷款，还想给家里寄点钱让弟妹继续读书，剩下的钱只够我每顿吃盖浇饭，我还是不能与你坐在星巴克一起喝咖啡！"

第10节：做最强的自己(3)

"创业于你，是可进可退可攻可守的棋，启动资金有三姑六眷帮忙筹集，就算铩羽而归，父母那三室一厅、温暖的灶台也永不落空。失败于我，意味着覆水难收一败涂地。"

"蜜月你在香港过的，轻而易举地花掉了半年的工资，回来说，意思不大，不像TVB电视里拍的那样美轮美奂；我的婚礼，在家乡的土路、乡亲的围观中巡游，在低矮昏暗的老房子里拜了天地，在寒冷的土炕上与爱人相拥入眠。"

"我每月寄1000元回去，承担起赡养父母的责任，你笑嘻嘻地说，养老？我不啃老就不错了；当我思考着要不要生孩子，养孩子的成本会在多大程度上折损生活品质时，4个老人已出钱出力帮你抚养起独二代；黄金周去一趟九寨沟挺好的了，你不满足，你说德国太拘谨美国太随意法国才是你向往的时尚之都。"

……

差距，人与人之间巨大的差距！在这两篇文章里，作者只是拿自己与家在上海本地的大学同学去对比，就让很多人感觉到巨大的差别，心生感慨。因为，生活中存在很多不公平、不合理的差别，给草根一族带来巨大的生存压力。这就是严峻的现实。

这个严峻的现实，有这几个特点：种类繁多，影响巨大，难以破解。除了城乡差别，还有个人出身的差别，个人天赋的差别，偶然运气上的差别等等。有的人生在有钱人家，毕业了可以无所顾忌地潇洒，有的人父母都是下岗工人，没毕业就为生活担忧；有的人天资聪慧，新东西一学就会，有的人就是反应迟钝，半天都不明白简单的原理；有的人身高体壮，有的人身材瘦小；有的人沉鱼落雁，有的人面相不佳；等等。可以说，不公平、不合理的差别，每个人都会遭遇不少，可能因此更加艰难。就像前面的一句话，"为了一些在你看来唾手可得的东西，我却需要付出巨大的努力。"

更重要的是，不公平、不合理的现象难以消除。

我不想为不公平、不合理的社会现象去开脱。但是，要明白，"朱门酒肉臭，路有冻死骨"的现象，古今中外一直存在，从来就没有消失过。虽然各个国家、各个地方存在的具体现象不同，程度不同。事实上，尽管社会在不断发展，在不断地追求和谐，不公平、不合理的社会现象依然很多。而且，追求和谐本身就意味着，不公平、不合理的社会现象无法杜绝，只能尽量控制在一个适当的范围，控制在大多数人能够接受的范围。你我都必须正视这个现实，必须抛弃幻想。

抛弃幻想！不要幻想身边的人都和自己在同一起跑线同时起跑，不要幻想别人有的你都有，不要幻想好运气平均分配，不要指望父母摇身一变成了达官贵人，不要指望买几张彩票就中百万大奖，不要抱怨上帝对自己不公。

第11节：做最强的自己(4)

要与那些让你嫉妒的人同台共舞，在竞争中立于不败之地，甚至胜出他们。你必须积蓄充足的力量跳上他们的舞台，在舞台上跳出比他们更精彩的动作，在竞争中发出比他们更强劲的力量。只有将自己拥有的资源充分地激活，并有效地发挥出来，才有可能。因此，做一位真正的强者，做最强的自己，是你必须的选择。

一个拳击手在一场比赛中遭遇强敌，最后输给了对手。赛后，他找到教练，请教练找出对方的破绽，以便下次战胜他。

教练没有说话，在地上画了一条直线，要求拳击手在不擦掉的前提下，设法让这条线变短。拳击手想了半天也不知道怎么办，只好再问教练。

教练还是没有回答，只是在那条线的旁边又画了一条平行的直线，比原来的那条更长的直线。拳击手一看，原来的那条线在更长的线的衬托下，明显变短了很多。

教练说，"要战胜对手，不是找到对手的弱点，而是使自己更强。就像刚才那条线，旁边有一条更长的，自然就显得短了。只要你比对手强，对手自然就弱了。"

事实上，一个人现有的状态如何，面对的困难和压力如何，重要。但是，更重要的是，以后怎么办？以什么样的心态面对这一切？向什么方向前进？尤其是势单力薄、天赋平凡的草根一族，要少受伤害、多得到一些自己渴望的好东西，做一个真正的强者，做最强的自己，是唯一的出路。只有做最强的自己，做真正的强者，你才会有生生不息的生命力。对你的祝福、期望、信心才会变成你的现实，而不是停留在空气中。

好人一生平安！是祝福，更是期望。因为，你的一生是不是能够长久地享受健康平安，靠你自己。看你自己是不是向着使自己健康平

安的方向努力。如果懒散地对待自己，该做的事不去做，经常做出对自己有害的事，恐怕很快就出问题。

天生我材必有用！是自信，更是自我安慰。因为，你的才华有没有机会发挥出来，能不能站在适合你的大舞台上尽情表演，靠你自己。如果没有足够的积累，没有积极地展示出来，你的脚下不会有宽阔的舞台。

万事如意！是祝福，更是期望。至于你的生活中顺心如意的时间有多少，是伤心更多还是开心更多，看你自己对自己的爱，是强有力的还是软弱无力的。如果没能有力地关爱自己，难以在竞争中站稳脚跟，不如意的事会接二连三地出现。

你不能像孙悟空那样摇身一变，就把自己变成你羡慕的人、嫉妒的人。但是，又不想让自己的人生黯淡无光，更不想把自己当垃圾抛弃。没办法，你只能做自己，做最强的自己，将自己的力量充分地激活和发挥出来，去追求自己的梦想，实现自己的梦想。

第12节：做最强的自己(5)

因此，做人当自强！做一个真正的强者，做最强的自己，必须的最佳选择。请记住，尽管成事在天，毕竟还有谋事在人。对自己的未来用心不用心、行动不行动，结果大不同。做一个努力把握自己命运的强者，与一个随随便便对待自己的弱者，人生的轨迹和结果完全不同，天壤之别。

好人一生平安！天生我材必有用！万事如意！要将这些期望、祝福、自我安慰变成自己的现实，靠你自己去思考和行动。因为，上苍不助不努力的人！

充满竞争的时代，"疾风"四起的环境，做最强的自己，你必须的最佳选择！因为，I am the key to my success!

自强一大步：

你现在遭遇哪些"疾风"？怎么去面对才是上策?

第13节：清除心灵里面的阴云(1)

Part 2 积极地认命

使人疲惫不堪的不是远方的高山，而是鞋里的沙子。

--伏尔泰

不错，徒步旅游的时候，背包重一点，距离远一点，山峰高一点，问题不大。只需要多辛苦一点，花费时间长一点，旅游的乐趣并不减。但是，鞋子里面钻进了沙子，迈一步就痛苦，旅游的乐趣立刻烟消云散，再好的风景也是枉然。不把沙子倒掉，要到达远方的景点，要登上壮美的山峰，几乎不可能。要和身边那些鞋子里面没有沙子的人竞赛，肯定输。

在大自然里徒步旅行，鞋子里不能有沙子。在人生的旅途上奔行，心灵里面不能有阴云。也许你的先天条件较差，生存的压力很大，离梦想的距离很远。只要心灵里面没有阴云，就有希望。只要多辛苦一点，多付出一点，就会一步一步到达目标。但是，如果你的心灵里面有几片阴云，你会丧失生活的热情，你的人生旅途会变得死气沉沉、毫无乐趣，最后以失败告终。

鞋子里面不能有沙子，心灵里面不能有阴云。

清除心灵里面的阴云

自怜自艾，无可奈何，怨天尤人，这些消极心态，就是心灵深处的厚厚阴云。它们会遮挡照耀心灵的阳光，使人心冰冷，整天无精打采，没有热情去拥抱自己的人生，没有斗志去迎接挑战。即使有能力，也发挥不出来。更不会有奋斗精神，不会有生生不息的活力，不会有成功的人生。重者，简直就变成了行尸走肉，甚至会很快堕落。因此，危害极大，必须清除！

向猛士学习，直面艰难的人生

"真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。"近一个世纪前，鲁迅先生在《纪念刘和珍君》中的这句话，震撼了无数人

的心灵，今天仍有很大的启示。

值得庆幸的是，饥寒交迫的惨淡人生、枪林弹雨带来的淋漓的鲜血，离我们很远。但是，不惨淡，不等于不艰难；没有淋漓的鲜血，不等于心灵不会受伤。毕竟这是一个优胜劣汰的竞争时代，是一个压力大、麻烦多的时代，还有很多不公平不合理现象，草根一族经常受伤。因此，仍然需要记住鲁迅先生的教诲，要向猛士们学习。勇敢于直面自己的人生，直面生活中的各种艰难险阻。否则，你的心灵里面会布满阴云，在人生旅途上迈不出有力的步伐。

做最强的自己！首先，向猛士学习，勇敢地直面艰难的人生。

认命是必须，心态要积极

科学巨匠爱因斯坦在1932年的一次演讲中说，"每个人出现在地球上是很奇特的，因为不是自愿，也不是被邀请的。我们做了短暂的停留就离开了，不知道为什么来，也不知道原因在哪里。"

正如爱因斯坦所言，每个人来到人世间做一个人，都不是自己主动要来的，也不是父母邀请来的。只能说，是苍天安排的，是苍天让你父母创造了你。

既然来到人世间做一个人，没办法，就得认命，接受自己是"人"的现实，接受自己要与几十亿人一起在地球村生活一段时间的现实。不管你喜不喜欢，你一个人，要在人世间奔波一生。你的人生旅途可能很长，也可能很短；你可能拥有很大的舞台成为明星，也可能被困在一个犄角旮旯里面自娱自乐；你的一生可能很灿烂，也可能很灰暗；你可能活得很滋润很开心，也可能活得很艰难很痛苦……但是，不管怎样，你得认命，你不可能回到母亲的肚子里，不可能把自己在人世间旅游的记录抹掉。

这就是做人的命，每个人都必须认命。

怎么认命，看自己的态度。无可奈何、怨天尤人的认命，是一种认命。不过，这是听天由命，是低水平的认命，是放弃自己的认命。高水平的认命恰恰相反，以积极的心态去面对现实，热情地拥抱自己

的人生，承担做一个人的责任，控制自己的人生轨迹，享受做一个人的快乐。

心态，对遇到的具体事物和现象的态度，很重要。一个人的心态对自己有直接的、巨大的影响。事实上，人的一切言行都是受自己的心态控制的，并且得到相应的回报。

心态有积极的和消极的。

积极的心态是充满活力的态度，对未来抱有希望和信心。乐观开朗、积极主动、坚强有力，是积极的心态的主要特征。积极的心态使人能够在艰难困苦的岁月里保持生活的热情，不放弃自己的追求。在精彩又无奈的世界里，带着轻松的心情不断去追寻自己的梦想，创造和享受做人的乐趣，并且一步一步地靠近自己的梦想。

消极的心态是怯弱无力的态度，对未来缺乏希望、无可奈何。心灰意冷、消极懒散、脆弱畏缩，是心态消极的主要特征。消极的心态，只会使人带着灰色眼镜看待这个精彩的世界，感觉不到做人的乐趣。在精彩又无奈的世界里，带着沉重的心情郁郁寡欢，度日如年，在伤心郁闷、追悔莫及中度过自己的一生。

20世纪中叶，欧洲的两个制鞋公司都想开发非洲市场，各自派出了一个业务代表去非洲。

一家公司的业务代表A先生，到非洲呆了两天后，给公司发回了一个报告：非洲没有市场，因为这里的人都不穿鞋。

第14节：清除心灵里面的阴云(2)

另一家公司的业务代表B先生，到非洲呆了两天后，也给公司发回了一个报告：非洲的市场潜力很大，因为这里的人都不穿鞋。

很快，A先生返回欧洲，公司开拓新市场的计划泡汤了。B先生继续在非洲工作，在公司的支持下，坚持不懈地努力下，打开了非洲市场，获得了很好的效益，公司开拓新市场的计划成功了。

两个旅游团一前一后来到海滨风景区。因为刚刚经过台风和暴雨的洗礼，路面受到严重的破坏，到处坑坑洼洼，还有不少软软的凹洞，一不小心就会踩到。为防止游客摔倒或弄脏了鞋子，两个导游都很认真地提醒游客。

导游小陈对游客说："这里的路面很糟糕，到处都是坑，大家小心，不要摔倒了，不要踩到洞里。"游客们听了之后自然很小心，眼睛紧盯脚下，小心翼翼地走。有游客不慎踩到洞里，或是摔倒，更是引发一串骂声。一路上，游客的抱怨之声不绝于耳，旅游观光的好心情烟消云散。

导游小王面带微笑，幽默地对游客说："大家注意了，我们现在走的是酒窝大道，只有经过狂风暴雨的洗礼后才有。大家这次来得很巧，可以尽情体会。不过，路上的一些酒窝比较喜欢游客，会用力把你拉到它的怀里，有的还很隐蔽。大家要小心一点，否则就不能和我们一起走了。"游客们听了小王的这一番话，都笑了，放慢了脚步，把眼光瞄向脚下的坑坑洼洼的路面。不过，虽然也走得小心，大部分人的脸上还是带着笑意，没有什么抱怨。

有游客不小心摔倒了，导游小王过来对他说："您的魅力真大，这酒窝不舍得让您走。"游客们又是一阵欢笑，摔倒的游客也笑了，一边走一边说："我可不想与酒窝做伴。"一路上，游客们虽然走得慢，脸上的笑容却没有减少，没有什么人抱怨天气，陪伴着他们一路前行的

是幽默的点评和一连串的欢声笑语。还有人说，"这次旅游增加了一个游览项目--走酒窝大道，很值呀。"

境由心生！面对自己的生活空间，面对自己的遭遇和得失，一个人会如何表现，心态至关重要。是不是能够在平淡的生活中拥有快乐，是不是在遭遇挫折打击之后还能保持热情，是不是能够在坎坎坷坷的人生旅途上有力地奔行，心态不同，过程不同，结果不同。

生活就像镜子，你对着这面镜子灿烂地笑，你得到的就是一个灿烂的世界；你对着这面镜子阴郁地哭，你得到的就是一个灰暗的世界。

积极的心态像太阳，灿烂的人生离不了。消极的心态是遮挡阳光的阴云，会打消人的生活热情，打消人的斗志。你要想有力量去把握自己的人生轨迹，你的心灵里面必须阳光灿烂。即使你经常受到阵阵"疾风"的伤害，也不要让自己的心灵里面充满阴云。否则，没有拥抱人生的热情，没有迈步前行的力量，人生轨迹只会被动地七扭八歪，你一辈子会在郁郁寡欢中度过。

第15节：热情地拥抱自己的人生(1)

做最强的自己，应该积极地认命！感谢父母把自己带到人间，热情地拥抱自己生活的世界，乐观、积极、坚强地面对自己作为一个人的现实，开开心心地去生活，去承担做一个人的责任，去享受做一个人的快乐。不要把人生看成是煎熬，不要以无可奈何、怨天尤人的心态面对自己做人的现实。

哀莫大于心死！心里充满无可奈何、怨天尤人，甚至怨恨人生的消极心态，就是心死。这是人生最大的悲哀，也是导致人生失败的根源。切记！

热情地拥抱自己的人生

拨开了心灵里面的迷雾，你会发现，人生其实很美好。不是"人生不如意事十之八九"，而是"好死不如赖活着"。

好死不如赖活着

活着真好，除了极少数特别不幸的人。你没有理由去看破红尘、悲观厌世，没有理由去憎恨自己生活的人间。

假如做一个人活在人世间不是一件好事，为什么人们都珍惜自己的生命、珍惜亲人的生命呢?

假如活着不值得高兴，为什么大家都害怕死亡，要远离死亡的威胁呢? 为什么挽救别人生命的医学备受关注、医术高明的医生备受敬仰呢?

假如活着是痛苦，不是好事，为什么各个国家都把死刑当作最严厉的处罚呢? 为什么舍己救人的事迹在各个国家都备受赞扬呢?

做一个人活在人世间，确实是一件很好的事。除非古往今来全世界的人都是傻子。

没有什么人愿意离开人间。即使是那些舍生取义的、自杀身亡的，他们有生之年的绝大部分时间，都不愿意离开人间。事实上，人们怕死，不是恐惧死亡本身，只是眷恋人生，不愿意离开人世间，不

愿意终止自己的人生旅途。因此，在叹息"人生不如意事十之八九"的同时，还有这么一句话殿后，"好死不如赖活着！"

我还要再改动一个字：好死不如好活着！好好活着，还有什么比这更好的？看一看你的身边，有几个人想离开人世？让自己的心灵里面布满阴云，郁郁寡欢地度日，不傻吗？

要调整心态。即使受到伤害，也不要往自己的心灵里面塞那些阴云，不要挡住了照耀心灵的阳光。

人生是一个能够让人发出灿烂光芒的过程，是一个能够让人去创造、欣赏、享受的过程，值得每个人为之欢呼，为自己有机会做一个人而欢呼。在人世间活一次，走一次人生旅途，确实是难得的好机会，值得珍惜。尽管最后都是赤条条地离开，而且在人世间的时候，会有很多的烦恼、麻烦，会有很多伤心痛苦。但是，多在人世间生活一天，都是好事。

黑点背后的白板

老师走进教室，在白板上画了一个黑点，转过身来，问教室里的学生："同学们，你们看到了什么？"

第16节：热情地拥抱自己的人生(2)

同学们异口同声地叫道："一个黑点。"

老师显得很惊讶："只看到一个黑点吗？这么大的白板，你们没有看见吗？"

学生们面面相觑，不知道说什么。

不仅是这些学生只看到一个黑点，忽视了比黑点大无数倍的白板，现实生活中很多人也是这样。眼睛里经常只看到一个个不如意的"黑点"，忽视了更大的"白板"。

人生不如意十之八九？没错，很多人都有这样的感觉。但是，真是这样吗？如果这样，为什么大家还眷恋人生呢？为了那十之一二的如意，去忍受十之八九的不如意，为什么会这样傻呢？

事实上，人生不如意事十之八九，是错觉。只是因为很多人都像故事里的学生一样，看到的都是"黑点"，没有看到"黑点"背后那一大块的"白板"。

"好事不出门，坏事传千里。"流传很久的一句俗话，说出了一个道理。人们对很多美好的现象、值得感恩的好东西很淡漠，很麻木，似乎不知道它们存在，因为这些很正常，司空见惯。当出现不平常的现象或事件时，人们才注意到。因为这些"坏事"不平常，很少出现。于是，这些不平常的现象、事迹，在人们的关注下，一传十，十传百，很快传遍大江南北。无论是一个国家、一个地区，还是一个人的事，都是这样。

汶川，我们大家园里的一个普通的山区小县。全国仅有的四个羌族聚居县之一，中国民族民间艺术之乡--羌绣之乡，还是动物活化石--大熊猫的故乡，有世界上首屈一指的大熊猫研究中心--卧龙。但是，在5·12大地震之前，没有几个人知道汶川。因为，尽管有很多好东西、好资源，仍然是很平常的。直到发生了惨痛的5·12大地震。

事实上，不是"好事不出门，坏事传千里。"而是"常见的事不出门，少见的事传千里。"就像每天早上太阳升起来了，不会有人去传播这样的信息。但是，如果哪一天早上，太阳没有升起来，可以肯定，全世界都要陷入震惊和恐慌之中。

想一想你自己。平时认认真真地工作，没有出现什么疏漏、没有做错事的时候，你会引起其他人的注意吗？如果有一天，你不小心疏忽了，工作出问题了，给上司给同事惹麻烦了，你还能不被他们注意吗？

这不仅是社会现象，个人的心理感觉同样如此。

一年365天，身体健健康康360天，感觉良好，不会感慨"人生真美好"、"我活着很舒服"、"我的生活很开心"，因为这实在是很平常的事。有几天生病了、住院了、难受了，"健康不容易"、"很痛苦"之类的感慨接连不断。

活了几十年，天天出门，走路、骑车、坐车、开车，顺顺当当地去，平平安安地回，人们不会感慨 "生活很快乐"、"生命力很旺盛"、"运气很好"，因为这只是正常。偶然一次遭遇交通事故，受伤了、痛苦了，"生命真脆弱"、"做人真不容易"、"运气很不好"之类的感慨，肯定很多。

第17节：热情地拥抱自己的人生(3)

结交了一大堆朋友，感受到很多朴实的真情和温馨的关爱，不会有什么感慨。一旦遇到一个不诚信、不友善的人，在金钱、情感上受到了欺骗，受到伤害，"没几个好人"、"人心隔肚皮"之类的感慨，肯定少不了。

找到了一份工作，却经常郁闷伤心。因为上司管理不公平，工作辛苦，收入不高。忘了自己在找到这份工作之前的那些奔波和辛苦，忘了接到录用通知时的那份开心。

人生不如意事十之八九，就这样形成了。一路顺畅的时候，运气不错的时候，只是觉得很平常，很正常，麻木了，大西瓜被看成了小芝麻。因此，不容易产生"社会很和谐"、"世上还是好人多"、"生活很美好"、"活着很舒服"之类的感慨。那些偶然出现的不好的事物、不喜欢的现象，因为偶然，因为引发伤心痛苦，遇到的人立刻有直接的反应，有深刻的印象，小芝麻被当成了大西瓜。渐渐地，因为人性中的这个弱点，就有了"人生不如意事十之八九"的错觉，一些人因此心灵里面布满阴云。

常见的快乐没感觉，偶然的伤痛很烦心！这才是"人生不如意事十之八九"的根源。正是因为如此，在不断叹息抱怨的同时，人们依然认定，好死不如赖活着！

"亲爱的朋友们，当你坐上早晨第一列电车驰向工厂的时候，当你扛上犁耙走向田野的时候，当你喝完一杯豆浆、提着书包走向学校的时候，当你坐到办公桌前开始这一天工作的时候，当你往孩子口里塞苹果的时候，当你和爱人一起散步的时候……朋友，你是否意识到你是在幸福之中呢？你也许很惊讶地说："这是很平常的呀！"可是，从朝鲜归来的人，会知道你正生活在幸福中。请你意识到这是一种幸福吧，因为只有你意识到这一点，你才能更深刻了解我们的战士在朝鲜奋不顾身的原因。"

这是魏巍的名篇《谁是最可爱的人》中某部分。早在半个多世纪前，魏巍就提醒过我们，不要对自己享有的幸福麻木，不要因为平平常常就看不到生活的美好。

你还有什么理由不去热情地拥抱自己的生活?

我们生活在几十亿人组成的人间，这是一个"林子大了，什么样的鸟都有"的世界。其中，确实有一些不好的现实，大到战争、灾难、大瘟疫、经济危机、令人发指的恶劣罪行，等等，小到违法乱纪、坑蒙拐骗、不合理的规定、不公平的待遇、虚伪的情义，等等。毫无疑问，这些都是黑点，给人深刻印象的黑点，令人痛苦、厌恶、伤心、愤怒。但是，不要放弃对生活的热情，不要被这些黑点遮挡了心灵的窗户，不要漠视这些黑点背后的大块的白板。让自己的心灵充满阳光，而不是布满阴云。毕竟，在人间，正直、善良的人，还是大多数；正义、真善美的现象，还是主流。

第18节：热情地拥抱自己的人生(4)

抛开错觉，睁开慧眼，看到人世间的美好，热情地拥抱自己的生活。不要被"人生不如意事十之八九"的迷雾遮住了双眼，不要看不到黑点后面的大块白板。

最珍贵的都是免费的

日本因为国土狭小、资源匮乏，非常重视国民素质教育，尤其重视危机意识、进取精神的培养。他们对孩子的教育中有一句名言：除了阳光和空气是大自然的赐予，其他一切都要通过劳动获得。

不错，阳光和空气是大自然赐予的，免费，随时享用，而其他的物质几乎都要通过劳动获得，包括地下的资源、海洋里面的资源。

反过来看，这句话也告诉我们，人生最重要的好东西几乎都是免费的。

空气，人生最重要、最珍贵的资源，一刻都离不开。一个人离开了空气，很快就会窒息而亡。地球上的每个人，每时每刻都在呼吸着空气，依靠空气中的氧气生存。但是，没有人为之付费。

阳光，与空气一样，也是人生离不开的资源，最重要、最珍贵的资源。如果没有阳光，我们人类，以及地球上的其他动物，还有大量的植物，都不会产生。事实上，每个人的一生都在直接、间接地享受阳光送来的温暖和能量，但是，没有谁为自己直接享受到的阳光付出一分钱。

不仅是空气和阳光，人生离不开的免费的好东西，还有很多。

水，与空气和阳光一样，人生最重要、最珍贵的资源，不可缺少，比粮食更重要。一个人三天不吃饭也许能够继续生存，三天不喝水，生存的可能性就很小。尽管现在喝水用水要花钱，但是，从大自然里获取需要的水，是免费的。即使我们要为水付费，也不是大自然向我们索要的。

还有蓝天白云、青山绿水、还有和风细雨，朗朗霁月，璀璨群星，花香鸟语等等，举不胜举，我们可以尽情欣赏、尽情享受。免费。

不仅是物质，精神方面同样如此：

亲情，是免费的。

每一个人来到这个世界，从小到大，都会受到父母的用心呵护。尤其是我们中国人，父母对孩子的爱，无微不至。此外，爷爷奶奶、姥爷姥姥，还有其他亲人的爱，都是饱含深情。我们每个人都是在亲情的呵护下长大的，是亲情使得我们的身心有依托和寄存，是亲情使我们享受到做人的快乐和幸福。而且，来自亲人的亲情，都是发自内心的爱所驱使的，没有任何回报的要求，每个人都免费享受一生。

爱情，是免费的。

真正的爱情，发自内心的纯洁的爱，是最珍贵最重要的。而且，不由自主的仰慕、发自内心的思念、心心相印的依恋、牵肠挂肚的惦念、甜甜蜜蜜的疼爱，还有坚实的依靠、忠实的倾听、无拘无束的哭笑、相濡以沫的搀扶，都是免费的，是不需要金钱的，也是金钱无法买到的。正是这样一份免费的爱，使得人们享受到生命中最灿烂的光芒。

第19节：热情地拥抱自己的人生(5)

友情，是免费的。

财富不是永远的朋友，朋友却是永远的财富。这份永远的财富所依托的真诚的友情，同样是免费的。想一想，让你开心的问候，让你温馨的祝福话语，让你踏实的有力支持，让你热泪盈眶的倾力相助，让你醒悟的苦口良药，哪一个是要钱的?

空气，阳光，水，为我们的身体提供最重要的物质营养，使我们的生存有了基本的保障；亲情，爱情，友情，为我们的心灵提供最重要的精神营养，使我们的人生有了快乐幸福的基础。这些好东西都是人生最需要的资源，离不开的资源，最重要、最珍贵的资源。感谢苍天，这些都是免费的，每个人都不需要花钱去购买就能拥有。

想一想，你免费拥有的、随时享受的这些珍贵的好东西，难道不比那些让你不满的压力、困难重要很多吗?

感谢生活吧！这一切太值得感谢了！能免费拥有这么多重要的珍贵资源，使得自己能够健康地活下去，就应该以感恩之心面对自己的人生，实在是没有理由去抱怨什么人生不如意十之八九，实在是没有理由让阴云布满自己的心灵。

突破"常见的快乐没感觉，偶然的伤痛很烦心"造成的错觉，以感恩之心面对身边的人和事，热情愉快地拥抱自己的生活！不要因为司空见惯就对自己享有的珍贵资源视而不见，不要因为平平常常就对自己拥有的美好生活麻木不仁。

自强一大步：

当你郁闷、忧伤的时候，静下心来想一想，自己生活中免费享受到的重要又珍贵的好东西，与使你郁闷、忧伤的那些不如意相比，哪个更有价值?

第20节：不要自怜自艾(1)

不要自怜自艾

叹息自己的命运不好，抱怨苍天对自己不公。这就是自怜自艾，是飘进心灵空间的一片很大很厚的阴云。很多人就是因为这片阴云挡住了阳光，心灰意冷，满腹牢骚，无精打采，在叹息和抱怨中虚度光阴。为此，必须清除这片阴云。

你不是唯一的苦命人

家家有本难念的经。其实，难念的经不仅是家家有，而是人人有，谁都无法避免不如意不顺心的事情发生，伤心烦恼的事经常会出现。有的人才华出众，但是身体不好，无力抓住身边的好机会；有的人工作很努力，可是上司就是不重视；有的人闭月羞花，好男人却一直没有出现；有的人好不容易找到一份好工作，可是因为户口问题卡壳……

你不是唯一的苦命人，更不是被上苍抛弃的人。但是，人有这么一个特点：看自己的痛苦很清楚，看别人的痛苦很模糊；同时，看自己的快乐很平淡，看别人的快乐很风光。因此，自己有一些不如意不顺心的事，有一些不如别人的事，哪怕是很平常的，也会很敏感。容易产生怨恨牢骚，把自己当成苦命人，往自己的心田里塞满自怜自艾的阴云，在叹息和抱怨中虚度光阴。

"外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。"老歌《外面的世界》留下的经典歌词，成了很多人叹息时冒出来的口头禅。但是，在说这句话的时候，大部分人心里真正的感觉是："别人的世界很精彩，自己的世界很无奈。"

一个人骑着骆驼在沙漠里穿行，茫茫的大沙漠，驼铃声声，日出日落。远远望去，一幅西部风情的奇妙风景，充满野性的浪漫生活。但是，骑在骆驼背上的人，感觉不是这样。他们只感到孤独、枯燥，酷热的阳光，弥漫的沙尘，更有恐惧。

在大都市生活的人，世界大，机会多，生活资源丰富便利，在人面前有面子。但是，空气不好，压力大，交通拥堵，觉得自己的生活很无奈，羡慕在小城镇生活的人享有的清新的空气，潇洒和悠闲的生活。在小城镇生活的人，空气好，节奏慢，压力小，生活悠闲自在。但是，舞台小，发展机会少，教育资源、医疗资源不足，觉得自己的生活很无奈，很羡慕在大都市生活的人拥有的大世界。

因此，有了钱钟书的"围城"一说："城里的人想跑出来，城外的人想冲进去，婚姻也罢事业也罢，人生之事大多如此。"

有人做过一个名为"幸福的诠释"的统计，告诉我们，世界上80％的人住房条件不好，70％的人是文盲，50％的人营养不良，1％的人拥有电脑，1％的人拥有大学文凭，1％的人面临生命危机。

按照这个统计，如果今天早上你起床时身体健康，没有疾病，说明你比其他几百万人更幸运，他们甚至看不到明天的太阳了；如果你从未尝过战争的危险，牢狱的孤独，酷刑的折磨和饥饿的滋味，说明你的处境比其他的5亿人更好；如果你读懂了这一段字，说明你不在20亿文盲之列；如果你能随便进出教堂或寺庙而没有任何被恐吓、暴行和杀害的危险，说明你比其他30亿人更有运气；如果你的冰箱里有食物，身上有合适的衣服，有房子住，有床睡，说明你比世上75％的人更富有……

我相信，读这本书的朋友，都不在20亿文盲之列，比在危险中生活的30亿人更有运气，处境比遭遇过战火、牢狱的5亿人更好，比那些看不到今天的阳光的几百万人更幸运，比那些连温饱都没有解决的人更富有。因此，无论你有怎样的无奈，你都没有理由抱怨自己的命运不好，没有理由自怜自艾。

看到自己的得与失

印度有一个寓言故事，叫"交换痛苦"。

佛陀为了消除人间的痛苦，选了100个自认为生活得最痛苦的人，让他们每个人在一张纸上写下自己的痛苦。然后，要他们不断地互相

交换记录各自痛苦的纸张，认真看看。最后，要他们选择一下，留下自己可以接受的痛苦。

第21节：不要自怜自艾(2)

结果，几乎每个人都要找回自己的那张纸。

正如这个寓言故事所言，人们经常误读自己这本难念的经，以为自己比别人的命运更糟糕，更不幸。而且，只看到自己遭遇的不幸，看不到自己这份不幸的另一面，看不到蕴藏着的资源和机会。因而自怜自艾，丧失生活的热情，在人生道路上踯躅徘徊。

前不久，网上流行的一个帖子"80后的无奈"，道出了草根一族的无奈和心酸。同时，也折射出一股浓浓的自怜自艾情绪。

80后的无奈

我们是怎样的一代人：

当我们读小学的时候，读大学不要钱；当我们读大学的时候，读小学不要钱；

当我们还没能工作的时候，工作是分配的；当我们可以工作的时候，撞得头破血流才勉强找份饿不死人的工作做；

当我们不能挣钱的时候，房子是分配的；当我们能挣钱的时候，却发现房子已经买不起了；

当我们没有进入股市的时候,傻瓜都在赚钱；当我们兴冲冲地闯进去的时候，才发现自己成了傻瓜。

看了之后觉得，80后确实很无奈。而且，这些都是草根一族现实生活的写照，一些人的生活甚至比这里说的更难，更苦。

付出巨大的努力，花费高昂的学费，好不容易大学毕业了，迎来的却是经济危机。越来越多的大学毕业生，几个月辛苦奔波都找不到一份自己想要的工作，不得已做一份收入很低又很辛苦的工作，面对的却是上万元一平方米的房价。还有户口问题，社会保险问题、医疗保险问题等等，麻烦事接连不断，压力不断递增，困难堆积如山……因此，有人说，我们这个时代支离破碎，充满各种苦难和危机，生活压力巨大，负担沉重，不好活。

生活很艰难，很烦心，很伤心，这些都是现实，谁都无法否认。但是，别忘了，每一代人都有自己的得与失、苦与乐，每一个群体、每一个人，也是如此。这些得与失、苦与乐，有些是社会环境造成的，有些是自己的选择造成的。

自己的选择造成的得失苦乐，是自己的责任，是好是坏都无权抱怨别人。你选择在大都市生活，就要面对大都市生活的压力和困难。追求大都市生活的梦想，这是你自己的选择。那份艰辛，自己必须去承担。

社会环境造成的得失苦乐，你无能为力，只能与其他人，尤其是自己的同龄人一起去面对，去承受。抱怨没有用，叹息没有用。而且，只会使你的心灵布满阴云，使你的生命缺乏活力。

虽然大学毕业后就业形势严峻，找一份合适的工作不容易。按一些人的说法，毕业了就像是要走向人生的屠宰场。但是，想一想，如果你不上大学，就不要找工作吗？就能找到更好的工作吗？就能有比上大学更好的前途吗？

第22节：不要自怜自艾(3)

其实，一代一代人都在成长，都要面对就业压力。每个人都是和自己的同龄人一起面对同样的生存环境，在同一个大舞台上扮演好自己的角色。压力产生的原因很复杂，不是你的错。但是，你绕不开，必须承受，与其他同龄人一起承受。你能做的，只是尽量把这些压力变成督促自己努力的力量，而不是把压力变成遮挡自己力量的阴云。

虽然更早以前上大学是免费的，工作是包分配的。但是，同样有那时候的烦恼。早期大学录取率很低，能够考上大学的人少多了。而且，毕业时分配的工作，在大城市的也不多，很多人毕业后都是到中小城镇，还有乡村，自由度要比现在低很多。想换一个工作，或到大都市工作生活，比登天还难。因此，很多人毕业分配工作时，都痛苦不堪。当时的大学生最向往的就是找工作的自由。"自己去找工作，想去哪里工作就去哪里，想做什么样的工作就做什么样的工作。"这是以前大学毕业生的普遍向往。现在，你就有这样的自由，虽然不容易找到一份好工作，但是，到自己向往的地方工作生活的机会很多，随时随地可以去，没有人限制你、阻拦你。同时，工作也不是那么难找，中小城镇、偏远一点的山区，都很需要人才。只不过"人往高处走"，大家只盯着大都市、经济发达的沿海地区。很多来自省会城市的人都不愿意回家乡，只想在北京、上海、深圳、广州等地方找工作。因此，招收时是来自全国各地的几百万人，毕业时只奔向一小片地区，自然过分拥挤了。

今天的社会虽然不是极乐天堂，草根一族的生存困难和压力还很大。但是，今天的生存环境，比起前不久的过去，确实变化巨大。内战的硝烟战火、外敌入侵的危险、吃了上顿愁下顿的困境、人心惶惶的动乱，已经烟消云散。为家庭的成分不好而抬不起头、为了吃一个鸡蛋而装病、为春节水饺里面的肉馅而犯愁、为了凭票买一条鱼一大早去排队、为了添一件御寒的棉衣而精心计算、为了随口的一句话而

提心吊胆……这些事情，已经变成了遥远的历史。因此，如果说这个时代充满各种苦难和危机，难以活下去。二三十年前的人，又是怎样活下来的呢?

凤凰卫视的主持人、著名专栏作家、美籍华人阮次山，以阅历丰富、见解独到而著称。他的一篇短文"我为什么不苛责中国"引起了很多人的关注和辩论。在文章中他说，"有很多年轻人说，你在演讲和节目中是超爱国的，是不是要加入中国共产党? 我就和他们说，我在国外生活那么多年，对于我亲眼目睹的中国的发展，我不忍心对有任何的苛责，不忍心去破坏它。"

他还说，"在国内生活的人可能没有这种感觉，认为国家进步是理所当然。可是他们不知道，在海外的人来看，国家的进步是多么的困难。任何社会都有它不好的地方，例如贪污腐化，可是整体来讲，是往前走的，你为什么要过分苛责它！"

第23节：不要自怜自艾(4)

借阮次山先生的一席话，不公平不合理的现象不少，草根一族的生活很艰难，也是事实。但从整体上看，我们的国家在往前走，成就是明显的，希望是看得见的。因此，无论从不好的方面看还是从好的方面看，你都应该积极地认命，向着光明的明天努力前行，不要在困难和压力中放弃自己，不应该把自己的命运交给别人随意处置。而且，因为遭遇的困难多、压力大，你更不能让自己的心灵阴云密布。否则，你不会有昂扬的生命力、强劲的竞争力，甚至很可能变成一具行尸走肉。如此下去，你的一生只能是暗淡无光的，甚至是惨淡的。

积极地认命，不要自怜自艾！这是突破困境的必要条件。

其实，换一个角度来看自己的不如意，你还会发现，事情不像自己感觉的那样糟，在不如意的另一面还有很多好东西。

有的人说，自己是漂一族，迫不得已离乡背井，像候鸟一样辗转迁徙，择木而栖，不稳定，很辛苦。

这话不错。但是，反过来看，因为我们国家幅员辽阔，机会众多，而且你有行动的自由和能力。因此，你有无数的机会自由自在地到大江南北去闯荡，去寻找实现梦想的机会，去领略祖国的大好河山。朝气蓬勃的时候，年富力强的时候，有这样的大环境和好机会，难道不是好事吗?

但是，一些人实在是太脆弱了，连生活中、工作中一些正常的辛苦、麻烦，很普遍的社会现象，都不愿意承受，牢骚满腹、抱怨不停。例如，有人叹息自己大学毕业后在北京中关村工作了几年，"只是一个IT民工。"因为，每天西装革履，拎着笔记本电脑上下班，却要挤公交车、挤地铁轻轨，很辛苦。因此，觉得生活太辛苦，没意思。

请问，公交车、地铁不是给人坐的吗？不到30岁的年轻人，带着自己的工作工具（笔记本电脑），乘坐公共交通工具上班下班，有什么难吗？难道只有自己开车才算是正常吗？如果每个普通白领都自己

开车，恐怕条条大路都只是停车场了。而且，如果大家都以这样的心态面对生活，军人、警察这些职业危险系数很高的工作，谁去做？做了这样的工作，又该怎么面对生活呢？

不要自怜自艾，不要以为自己比别人的命运更糟糕；不要只看到自己遭遇的不幸，看不到自己这份不幸的另一面蕴藏着的资源和机会；更不要把挤公交车上下班这类正常的事看成是艰辛。如果这样就受不了，实在是太脆弱了，更不会有力量去把握自己的命运。

请记住，世界就是因为无数的无可奈何而精彩纷呈！每一代人、每一群人、每一个人，都有自己的得与失、苦与乐，有自己的精彩与无奈。你没有被抛弃，不要自怜自艾！

第24节：不要指望别人为你遮风挡雨(1)

自强一大步：

现在，拿自己的生活与父母在你现在这个年龄的生活全面对比一下，与其他同龄人的生活全面对比一下，看看自己还有什么自怜自艾的理由。

不要指望别人为你遮风挡雨

雨季的一天，下着瓢泼大雨，一个男人在屋檐下躲雨，看见一位禅师打着雨伞走过来，大声喊道："禅师，度我一程如何？"

禅师看了一眼求助的男人，说道："我在雨里，你躲在屋檐下，何必要我度你呢？"

听禅师这么说，男人立刻冲到雨中："现在我也在雨中了，应该可以度我了吧？"

禅师说："我也在雨中，你也在雨中。我没有淋雨是因为我撑了雨伞，你挨雨淋了是因为你没有带伞。准确地说，不是我度你，而是我的伞度我。如果要度，不必找我，请你去找自己的伞。"

这个人浑身都湿透了，生气地说："不愿意度我就直说，何必绕这么大的圈子。我看你不是"普度众生"而是"专度自己"！"

禅师听了没有生气，心平气和地说："想要不淋雨，就要自己找一把伞。这些天来天天在下雨，下雨天出门不带伞，只想着别人肯定会带伞，理所当然会有带伞的人来为你遮挡风雨，所以才会挨雨淋。别人的伞不大，自己也要靠这把伞来遮挡，你凭什么要拿伞的人来照顾你呢？"

最后，禅师还说："你自己不带好遮挡风雨的东西，只想着靠别人来度自己，这种想法最害人，到头来必定会遭报应的。"

记住禅师的告诫，做人要承担起对自己的那份责任，照顾好自己，不要指望别人为你遮风挡雨。

自己的责任自己担当

人生就是阳光灿烂与风雨交加轮换交织的过程，每个人都难以避开自己不喜欢的风风雨雨，这是必须正视的命运。要避免在旅途中受到狂风暴雨的摧残，就要撑起自己遮风挡雨的雨伞。如果像这个雨季出门不打伞的人那样，把希望寄托在别人身上，结局也只能是和他一样。因为，其他人与这个禅师一样，靠自己的伞给自己遮挡风雨，没有更多的力量为你遮挡风雨。

找到自己喜欢的好工作，在竞争中不被淘汰出局，好机会出现的时候抓住它，照顾好自己的身体，解决遇到的困难，挺过寒冬……这些都是你对自己的责任，事关你的明天，甚至一生，要靠你自己，不能指望别人为你解决这些问题。

你是一个自由人。自由，意味着没有人随便约束你的行动，也没有人为你承担照顾自己的责任。即使有人能够帮你一些，也不可能代替你自己，最重的那块还得你自己扛。你不能指望无权无势的父母帮你搞定上海的一份好工作，你不能指望做生意发了财的同学把自己的房子送给你，你不能指望病了的时候有人为你承担病痛，你不能指望被辞退的时候有人为你找老板说情。每个人都与你一样，有这样那样的困难、麻烦。即使是很风光的成功人士，也有很多压力和困难。就像《红楼梦》里的凤姐说的，"大有大的难处。"能够在风雨交加的日子里照顾好自己就不容易，他们又能帮你多少呢?

第25节：不要指望别人为你遮风挡雨(2)

作为一个有公民权的成年人，个人成败，自己承担！你就是自己人生成败的第一责任人。你的一生要靠你自己，不要把希望寄托在别人身上，不要指望别人为你遮挡生活中不可避免的风风雨雨，不要成为亲朋好友的负担，更不要成为令人头疼的"麻烦制造者"。

"从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝。要创造人类的幸福，全靠我们自己。"《国际歌》早就告诉我们了，创造人类的幸福要靠我们自己，创造个人的幸福，更要靠你自己。你必须自己承担照顾自己的责任，不要指望别人。

人不为己，天诛地灭

人不为己，天诛地灭！这是人类社会至关重要的道理，也是最朴实的道理，对全人类，对每个民族每个国家，对我们每个人，都是至关重要的。它告诉我们：人类如果不为自身的生存与发展承担责任，必将遭到大自然的打击报复！个人如果不为自己的成功与幸福承担责任，必将遭到社会的淘汰和抛弃！

我们是生活在天地间的人。人类的天地就是大自然，个人的天地就是自己生活的社会环境。如果人类行为放肆、不负责任，肯定会遭受大自然的打击报复。例如，太湖周边一些人不顾环境随随便便排放污染物，使得太湖水质严重恶化，太湖边上居住的人深受其害，这就是大自然对不负责任的人类行为的报复。同样，如果个人的行为随意放肆、不负责任，肯定会被社会淘汰和抛弃。例如，一些大学生上学期间虚度光阴，整天沉迷于网络游戏，身体垮了、学业荒废了、毕业后求职时表现很差，被淘汰出局了，这就是社会对不负责任的个人行为的报复。

人不为己，天诛地灭！至关重要的朴实道理。不过，这句话以前总是被人误读，将朴实的哲理读成了贬义的。误读的原因很简单，很多人把"为己"等同于"害人"，把为自己的未来积极奋斗，等同于为自

己的利益去伤害他人。其实，这是狭隘的、错误的，不是这句古语的真谛。

认真学习，提高成绩，考上一所好学校，为己，不伤害他人；认真思考，改进工作，得到奖励，为己，不伤害他人；经常锻炼身体，享受充满活力的乐趣，为己，不伤害他人；积极练习，提升技能，赢得鲜花和掌声，为己，不伤害他人；抓住机会，展现才华，赢得成就和财富，为己，不伤害他人……显然，在合法范围内的为己，不是自私、自利，是对自己负责，与伤害他人无关。人不为己，天诛地灭！是道理，不是谬论。

其实，很多人过得不如意，根本原因是没有认真为己。例如，很多大学生上学期间，忘了自己的身份和任务，整天沉迷在现实和虚拟的游戏中，用在学习思考上的时间少之又少。自己不认真管理自己，好东西没有学到，坏习惯养成一大堆，求职应聘自然是屡战屡败。毕业就失业，找不到工作，抱怨社会抱怨招聘单位，有用吗？事实上，许多企业也抱怨，招一个基础知识扎实一点、工作态度认真一点的大学毕业生，实在是太难了。如果他们能够在大学期间做好自己的事，认真学习，为自己的未来做好准备。可以肯定，毕业时会大受欢迎，决不会连连碰壁。

第26节：不要指望别人为你遮风挡雨(3)

有四句对人的忠告，流传很广，很受欢迎。

第一句话：把自己当成别人。在你感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成别人，这样痛苦就自然减轻了；当你欣喜若狂之际时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和中正一些。

第二句话：把别人当成自己。要真正同情别人的不幸，理解别人的需求，在别人需要的时候给予恰当的帮助。

第三句话：把别人当成别人。要充分地尊重每个人的独立性，在任何情况下都不可侵犯他人的核心领地。

第四句话：把自己当成自己。原文里面没有提出说明，而是希望大家各抒己见。仁者见仁，智者见智，各有各的理解。我认为，这句话最贴切的含义就是，自己的命运自己去把握，自己的责任要自己去承担，不要把自己的未来寄托在别人身上。

但是，很多人没有把自己当成自己。虽然早已经20几岁，在大学学习，或是工作多年，却总是把自己当成需要别人关照的孩童，什么都想依赖他人，拒绝长大，拒绝承担对自己的责任。一些人什么都不想、不行动，指望别人给自己安排好一切，像一个幼儿园的孩子。一些人只是贪图一时的玩乐，随心所欲地虚度时光，不会为自己的未来认真思考和行动，经常伤害自己，经常给身边的人制造麻烦。这样的人，看起来潇洒，实际上非常脆弱，无力在这个疾风四起的环境里站稳，只能被疾风吹得东倒西歪。

记住，人不为己，天诛地灭！在这个压力大、困难多、竞争激烈的时代，要避免很快被自己生活的社会淘汰和抛弃，就要为自己承担责任，不要把希望寄托在别人身上，不要指望别人，不要把自己当成"成年型儿童"。

记住这个朴实的道理：人不为己，天诛地灭！

自强一大步：

放下书，认真想一想，谁能让你一生依靠？谁能一直为你遮风挡雨？谁能承担起使你一步一步实现梦想的责任？

一对双胞胎，母亲早亡，父亲走上贩毒邪道被判无期徒刑，两个十来岁的孩子就漂流到了社会上。虽然是双胞胎，两个人的性格喜好却有很大的不同，选择的人生道路也完全不同。十几年后，老大不仅靠自己的努力从重点大学毕业了，还创办了一家公司，前景辉煌。弟弟则走上了黑道，像父亲那样进了深牢大狱。

一个记者得知他们的情况后，分别采访了他们。在采访时，记者问了他们一个同样的问题，"为什么会走到今天这一步？"

他们的回答也一样，"被生活逼的。有这样的父亲，有什么办法呢？"

对，被生活逼的。他们的回答都没有错。

像这对双胞胎一样，无论是在人生旅途上成功还是失败，大多数人对自己的成功、失败，都有同样的解释--自己是被现实逼到现在这一步的。而且，他们的说法都对，每个人的一生确实是在自己无法回避的现实环境里面度过的。只不过，面对同样的现实，选择怎么样的态度，走哪条路，由自己决定。也正是因为选择的态度不同、道路不同，人生旅途的过程和结局大不相同。

第27节：不要指望别人为你遮风挡雨(4)

生活艰难，势单力薄，有什么办法呢？只能靠自己不断地努力，保持对生活的热情，把握好自己能把握的，承担起照顾自己的责任，尽自己的最大努力一步一步向前走。你可以这样积极地认命。不一定大有作为，不一定大富大贵。但是，肯定能够活出属于自己的精彩。

生活艰难，势单力薄，有什么办法呢？只能这样混日子了，看命运怎么安排，过一天算一天吧。你也可以这样消极地认命。不一定没有机会，不一定穷愁潦倒，不一定像一具行尸走肉。但是，肯定品尝不到人生的精彩。

因此，无论你过去如何、现在如何，你的未来，可以绚丽多彩，也可以灰暗无光；可以活力昂扬，也可以死气沉沉；可以顺畅稳健，也可以坎坷不断。究竟是什么样，看你自己。因为，你的人生旅途上最重要的资源、工具，包括你的大脑、你的身体、你的五脏六腑，都属于你，由你掌握，由你决定自己的言行。

认命，积极地认命！以感恩之心面对自己的生活空间，热情地拥抱自己的人生，在人生的旅途上坚强有力地迈步前行，承担起照顾自己的责任，追寻自己的梦想，活出属于自己的精彩！

自强一大步：

定期进行一次"心灵清扫活动"，检查自己的心灵里面是不是有阴云。如果有阴云，立刻清除，不要让阴云挡住阳光。

第28节：做一个强者，你能行

Part 3 挺起自己的精神脊梁

人是血肉之躯，但是，血肉不是孤立存在，是依附在骨骼上，依托骨骼生长和发挥作用。人的身体要站立、要有力地迈步前进，需要挺起脊梁。同样，人的才华、智慧、体力，不能孤立存在，必须依附在精神上，依托精神发挥作用。要走好自己的人生旅途，需要挺起自己的精神脊梁，带着自信去生活。

自信，昂首挺胸闯天下的精神脊梁，战胜困难解决问题的基础。无数人的事例证明，自信是化解"不可能"的良方。事实上，大多数的失败不是因为不可能，而是因为缺乏自信，或是畏缩不前，或是早早地放弃，所以失败了。自信的人，敢于追求，不会畏缩不前，不会轻言放弃。因此，能够将一个个"不可能"化解掉，能够一步一步地向前迈进。尽管不能保证100％会成功，成功率确实远远高于缺乏自信心的人。

对于自信，美国石油大王洛克菲勒有一个很形象的比喻：不相信自己的人就跟窃贼一样。

想象一下窃贼的形象：小心翼翼的，眼神中流露出的是心虚和恐慌，缺乏面对别人的勇气。不敢坦坦荡荡地站出来亮相，不敢大大方方地显露自己的才华，不敢去追求，不敢去竞争，不敢去抓身边的机会……毫无疑问，在优胜劣汰的环境里，在别人能够大大方方去亮相去竞争的地方，像窃贼一样的人，没有竞争力，没有成功的希望。

挺起自己的精神脊梁，带着自信地去面对自己的世界，勇敢地迈步向前。如果你自己都没有信心，别人怎么对你有信心？怎么能够信任你、重视你呢？

做一个强者，你能行

生活不容易，需要挺起自己的精神脊梁，不能心虚。事实上，你有资格自信，因为你和众多的成功人士没有差别。他们和你一样，是

普通人，没有比别人更丰富的资源，没有比别人更出色的天赋。走上讲台前的金一南，开小米铺的王永庆，带着20美元移民美国的施瓦辛格，起步时也是草根一族，面对的是一个接一个的困难、巨大的生存压力。但是，他们重视自己的一生，没有把自己的命运交给别人主宰，没有轻易地放弃自己。通过坚持不懈地思考和行动，把自己的潜力充分激活了，把自己的资源充分利用起来了，最后，取得了非凡的成就。

金一南的几句话，显示出了他和很多强者的风范：

·追求决定命运！

· 我并不比别人聪明，只比别人执著！

· 我像一棵豆芽菜，大砖头没能压住，我从砖缝里钻出来了。

· 只要精神不倒，干什么事就干到最好，就能在逆境中掌握自己的命运。

商界巨人李嘉诚的几句话，同样是强者风范的经典写照:

· 人，第一要有志，第二要有识，第三要有恒。

· 即使本来有一百的力量足以成事，但我要储足二百的力量去攻，而不是随便去赌一赌。

· 同事们去玩的时候，我去求学问；他们每天保持原状，而自己的学问日渐提高。

· 在逆境的时候，你要问自己是否有足够的条件。当我自己逆境的时候，我认为我够！因为我勤奋、节俭、有毅力，我肯求知及肯建立一个信誉。

金一南、李嘉诚、王永庆、施瓦辛格，他们做到的，你也能做到。他们能吃的苦，你也能吃；他们能受的累，你也能承受。都是一样的人，而且，没有任何人能够阻拦你像他们那样去思考去行动，除了你自己。你只要付出同样的心血，在事业成就上就不会落后于他们。你还有什么理由不自信呢?

挺起自己的精神脊梁，保持一份自信，不是要把自己当成与众不同、超凡脱俗之人，但是，一定不要把自己当成比别人差一截的废物。事实上你也不比别人差什么，与那些成功人士没有本质上的差别。不管你是博士还是小学毕业，不管你生活在大都市还是小山村，不管你是生活安稳还是四处漂泊，你都有自我控制的权力和潜力，能够把自己的潜力充分激活和发挥，能够做一个真正的强者，做最强的自己。

每一块土地总有适合种植的植物，每一粒种子总有适合发芽生长的土地。只要你付出了足够的努力，你就会有相当的回报。如果你的付出与成功人士相当，你得到的回报也会与他们相当。即使环境更复杂、竞争更激烈，只要激活自己的潜力，用好自己的资源，坚持不懈地走下去，你就能控制好自己的人生轨迹，一步一步地改变自己的命运，实现自己的目标。就能像那些成功人士一样，在人生的竞技场上赛出自己的最高水平，活出属于自己的精彩。毕竟，这完全是你自己的事，在你自己的掌握之中。任何人都阻挡不了你去关爱自己，阻挡不了你在人生旅途中发出灿烂的光芒。只要你重视自己。

第29节：发现自己的亮点(1)

做一个强者，你能行！

发现自己的亮点

自信不是吹泡沫，自信的根基不能虚幻，你必须看到自己身上的亮点。

睁开心灵慧眼

小骆驼随妈妈走出沙漠，看到马、牛、羊后，觉得自己浑身上下的东西都不如其他伙伴那么好，情绪很低落。就问骆驼妈妈："妈妈，为什么我们的睫毛那么长，都挡住眼睛了，好难受呀！"骆驼妈妈说："当风沙来的时候，长长的睫毛可以帮我们挡住风沙，让我们在风暴中都能睁开眼睛看清方向，不会在风沙中迷路。"

小骆驼又问："妈妈，为什么我们的背那么驼？丑死了！"骆驼妈妈说："这个叫驼峰，可以帮我们储存大量的水和养分，让我们能在沙漠里不吃不喝走十几天。"

小骆驼又问："妈妈，为什么我们的脚掌那么厚？好笨呀！"骆驼妈妈说："厚厚的脚掌可以让我们重重的身子不至于陷在软软的沙子里，便于我们在沙漠里驮着一大堆东西走远路啊。"

小骆驼听完后明白了，开心地对妈妈说："哇，原来我身上的这些东西这么有用啊！我再也不担心去沙漠里了。"

在现实生活中，很多人与这个寓言故事里的小骆驼一样，没有睁开心灵的慧眼，看不到自己的优点和资源，情绪低落，缺乏自信和勇气，一直徘徊不前。

小于是一个20几岁的北漂女孩，大专学历。一段时间郁郁寡欢，眼睛里面没有年轻人应有的光芒。一天，我与她聊天的时候，她叹息说自己水平差，没能力，没有什么前途。我提醒她保持自信，不要看不到自己的身上的优点。她摇摇头，"我哪里有什么优点呀。"

"你没有什么优点，那你有什么缺点呢？"我问。

"缺点？好多呀。"几乎没有什么停顿，小于随口就说出了一堆缺点，"我的学历低，学的专业不热门，人又不聪明，反应慢，外语水平低，工作的经验少，脾气急，容易和别人吵架……"

"如果你没有优点，难道你的老板是个大笨蛋，雇用你这么一个没有优点、只有缺点的人？"我提醒她，"你再想想，自己的优点。"

"哦，"小于想了想，"可是，我真是想不出自己有什么优点。"

"你还很年轻，而且很健康，这不是你的优点吗？"

"这也算优点？别人都一样呀！"小于反问。

"这对你是不是好事？"我问，"你身上的特征，对你有好处，当然是优点，难道是缺点吗？"听我这么一说，小于觉得有道理，点点头。

随后，在我的启发下，小于明白了，自己身上确实有很多的优点。工作踏实认真，会虚心接受批评，对朋友很友好，业余时间经常看有用的书，会主动想办法改进工作的质量等，都是她的优点。

第30节：发现自己的亮点(2)

像小于这样的人很多，因为自己的一些不足、不顺，就把自己看扁了，看不到自己的优点，看不到自己拥有的有价值的资源。因此没有自信，缺乏挑战的勇气，不敢迈步向前。毕竟，自信心不能是泡沫，要有底气，要对自己有正确的认识和认同，要明白自己有优点、有资源，能行。否则，不会有真正的自信，挺不起自己的精神脊梁。即使嘴上说自己有自信，也只是虚张声势，是自欺欺人的泡沫，精神脊梁挺不起来。

睁开你的心灵慧眼，不要看不到自己身上的亮点！

发现自己的亮点

睁开你的心灵慧眼，你会发现，自己身上有很多亮点。

你需要在两个方面保持清醒：第一，不要把自己和其他人都拥有的不当一回事，不要只把与众不同的专长当成自己的亮点；第二，不要因为自己在一些方面有缺陷不足，就看不到自己身上的亮点。

遵守时间，工作踏实，对人友善，能够接受别人的意见等。这些都是应该做到的，也是很多人都做到了的。如果你做到了，这些就是你的优点。并不因为这是应该的，就不是优点；也不会因为别人也有这些优点，就不是你的优点。

同样，每个人都有一些有价值的资源，对自己的未来有好处、能够给自己的工作、生活提供有力的保障，能够为自己的未来创造更多的价值。例如年轻，身体健康，有一项专长，有某种经验，就是很有价值的资源。因为拥有这些资源，你就有在大江南北漂泊闯荡的资格，就有寻找新机会的实力。虽然身边很多人都有这样的资源，你的这些资源的价值并没有因此打折扣。只要你应用好了，就能给你带来很好的回报。

西方有一句俗话，"上帝从不偏心，我们是用同样的黏土捏成的。"既然是用同样的黏土捏成的，你的一些优点很多人都有，你拥有

的一些资源很多人也拥有，这很正常。但是，你自己的优点就是你的优点，你拥有的资源就是你的资源。只要应用好了，就能对你的未来发挥很好的作用。

每个人都有这样那样的缺陷不足，有一些缺点很明显，很重要，如同木桶原理中最短的那块木板。学历偏低，学的专业不好，工作经验少等等，是草根一族常见的短板，很多人的生存发展受到这些短板的制约。这是事实。但是不要因为锅里落了一根毛，就把一锅奶油倒掉。不管这些短板对你的影响多大，你的优点、你的资源依然存在，依然对你有积极的作用。

而且，很多事物都是正反两方面的，不仅要看到不利的一面，还要看到有利的一面。就像四处漂泊，虽然长年四处漂泊不是好事，但是至少说明，你还有能力去闯荡天下，还有实力去寻找新的机会。因此有人说，漂泊不是一种不幸，而是一种资格。在年纪不太大的时候，这确实是一种资格，是实力托起的资格。

第31节：发现自己的亮点(3)

不要看不到自己身上的亮点，不要丧失精神脊梁的根基。即使你很平凡，你的身上都会有很多亮点，不要忽视。

睁开你的心灵慧眼吧，你身上确实有很多的亮点，值得自己依托，甚至值得你引以为傲。要看到这些亮点，不要丧失挺起精神脊梁的依托。要明白，不是与众不同的才是优点，不是别人没有的才是自己的资源。事实上，很多取得卓越成就的成功人士，并没有什么独特的专长，也没有什么特别的资源。只是保持了一份自信，将自己拥有的优良素质和资源充分地利用起来了，在人生旅途上发出了灿烂的光芒。

米格25效应

20世纪60年代，前苏联研制了一种战机--米格25。米格25的性能很出色，在爬升、速度、高度、机动性等方面，超越了美国的一流战机，打破并创造8项飞行速度、9项飞行高度、6项爬升时间的世界纪录，震惊世界，是当时世界航空工业领域的典范。因为性能出色，美国和欧洲的专家们都以为米格25很神奇，应用了很多新技术。

1976年9月，一名苏军飞行员驾驶一架米格25叛逃到日本。美国专家们利用这个机会对米格25进行拆解分析，这才发现，米格25没有应用什么神奇的高科技，飞机的材料、零部件都很普通，不如美国同时代的飞机，有些技术比美国落后很多。飞机的性能之所以出色，是整体组合做得很好。用一堆个体功能一般的零部件，组成了整体功能优秀的战机。后来，有人以此为依据，提出了一个"米格25效应"，让大家明白，重在整合利用，不是非要有独特的优势才能有出类拔萃的表现。

飞机是这样，人也是这样。要出类拔萃，不一定要有独特的优点，也不用因为短板而过分恐惧。只要像米格25战机那样，组合好，应用好，普通的资源也能形成强大的力量，普通人也能有卓越的成

就。当然，一定要看到自己身上的亮点，挺起自己的精神脊梁。不要因为自己很普通就失去自信，更不要因为自己有些缺陷就对自己全盘否定。

自强一大步：

在一周内，认真询问至少6位亲朋好友，听他们对你的优点，缺点的评价。然后，认真思考整理，明明白白地写出自己的优点和有价值的资源，至少两小时，写出10项优点和有价值的资源。整理出来，张贴在自己每天都看得到的地方，作为自我激励的基本内容。

第32节：不要被别人的眼光摧毁自信(1)

不要被别人的眼光摧毁自信

古今中外，很多人在别人的激励下走向成功，留下了很多感人的事例。但是，换一个角度，危机就显现出来了。

感人的事例隐含警报

有一个叫圣安·玛莉娅的女孩，生于英国南部一个贫困家庭。两岁时突发奇病，左脸上长了一颗很难看的黑痣。此后，小女孩经常面对人们歧视的眼光、指指点点、窃窃私语，这一切让她感到很痛苦，不敢见人。幸好她很喜欢读书，也只有徜徉于书海中，她才能抛却四周那些冷漠的眼光和可怕的孤独感。

偶然的一天，牛津大学的一位著名教授意外地发现了这个正陶醉于书海中的小女孩。他情不自禁地对随行的人和四周的人说："简直不可思议，这个小女孩双目炯炯有神，智慧一定非凡过人，将来定是这个小镇上最有出息的人。瞧，她脸上的那颗痣，就是她日后卓然不凡、超群脱俗的标志。"

很快，教授的话在小镇上传开了，小女孩的命运随之发生了戏剧性的变化。不仅父母疼爱有加，邻居们、小伙伴们歧视的眼光也变成了赞赏和羡慕的眼光，甚至还有富人主动出钱，为她提供最好的求学条件。小女孩也像换了一个人，脸上总是带着自信的微笑，不再羞于见人，学习也更加勤奋。自然，付出的心血和汗水，为她不断换来令人羡慕的成绩。

后来，圣安·玛莉娅果然不负众望，获得了剑桥大学的博士学位，日后又成为英国著名的高等学府--爱丁堡大学最年轻的女教授，并成为一名资深的年轻社会活动家，还担任了伦敦市长助理一职。

1991年，一个父亲为了有钢琴特长的儿子的前途，辞了职，卖了自己的房子，带着9岁的儿子从沈阳来到北京。为了能够待在北京，给

儿子创造求学深造的机会，父亲费尽周折，到处求人，勉强将儿子送进了北京的一所小学。

为了儿子的成长，父亲花高价请来一位有名的钢琴老师给儿子辅导。第一天，钢琴老师只教了儿子一段简单的乐谱，就摇起了脑袋，说这个孩子反应慢，没有弹钢琴的天赋，建议他们放弃。性格倔强的孩子和老师大吵一顿，不欢而散。随后，孩子的情绪一落千丈，不愿意继续待在北京学琴，坚决要求父亲带他回沈阳。没办法，绝望的父亲只好放弃自己的希望，准备带儿子离开北京回家。

就在他们去学校办理离校手续的时候，老师对他们说，学校今天办晚会，老师们想听这孩子弹奏一首钢琴曲。孩子还在气头上："不弹了，不弹了，钢琴老师都说我笨，反应慢，我再也不摸琴了！"旁边的几位老师都很奇怪："弹得好好的，怎么说不弹就不弹了？""不摸琴？你父亲送你来北京，不就是为了学琴的吗？"然而，无论老师们怎样劝说，孩子就是不答应登台演奏。

这时，班上的同学们围了上来，听说他们的同学不想弹钢琴了，小朋友们你一言我一语地帮着劝开了："弹吧，我们都喜欢听你弹琴！""在我们心中，你的钢琴是弹得最棒的！"……在同学们的激励下，孩子的信心恢复了，答应登台演出。

那天晚上，孩子流着泪，以从未有过的激情，弹奏了几支中外名曲。台下的师生和家长们如醉如痴，掌声四起，久久没有停下。孩子站起身来，一遍又一遍向鼓励他的人们鞠躬，在那些连绵不绝的掌声中，孩子做出了一个改变一生的决定："我要学钢琴！我一定要学好！"

第33节：不要被别人的眼光摧毁自信(2)

两年后，这个孩子以第一名的成绩考入中央音乐学院附小。10年之后，他成了中央音乐学院最年轻的客座教授，并且凭着一系列成功的演出技惊中外。

他，就是被誉为"百年不遇的钢琴天才"--郎朗。

1968年，美国心理学家罗森塔尔和贾可布森做了一个实验：他们来到一所小学，煞有介事地对所有学生进行智能测验。然后把一份学生名单通知有关教师，说这些名单上的学生被鉴定为"新近开的花朵"，具有在不久的将来产生"学习冲刺"的潜力，并再三嘱咐教师对此保密。

其实，这份学生名单是随意拟定的，根本没有依据智能测验的结果。但是，8个月后当他们再次进行智能测验时，奇迹出现了：凡被列入此名单的学生，不但成绩提高很快，而且性格开朗，求知欲望强烈，与教师的感情也特别深厚。

为什么会出现这种奇迹呢？由于罗森塔尔和贾可布森都是著名的心理学家，教师们对他们提供的名单深信不疑，于是在教育过程中就会产生一种积极的情感，即对名单上的学生特别厚爱，尽管名单对学生是保密的，但是，教师们掩饰不住的关注和深情还是通过语言、笑貌、眼神等表现出来了。在不断的关注、深情与厚爱的滋润下，学生自然会产生一种自尊、自爱、自信、自强的心理，从而推动他们有了显著进步。

这三个事例告诉我们，要多鼓励别人，用表情和言行去保护、激励他们的自信心，不要打击别人的自信心。

但换一个角度，危险显露无遗。从这几个事例中看出，很多人的自信心受制于他人，得到足够的激励就有自信，没有得到激励就缺乏自信。如果遭遇到否定、讽刺、打击，自信心更是荡然无存。

虽然这几个事例中的主人公都是儿童。但是，很多成年人的心理与这些少年儿童一样脆弱，自信心受制于他人。别人怎么看待自己，他们就怎么看待自己。很少人能够在别人错误的眼光下挺起自己的精神脊梁。

被别人的眼光击垮

现实社会中，被别人的眼光击垮了、丧失自信的人，很多。大学毕业生求职时的表现，就是见证。

绝大多数的毕业生在求职应聘时，在确定寻找的岗位、薪酬期望值时，有一个特点：受母校名气控制，按照母校的形象来给自己打分。名牌大学、一本、二本、三本、民办高校，形成了几个档次，毕业生在找工作、谈薪酬待遇时，几乎都摆脱不掉这个潜规则，难以表现出个性化的自信。尤其是毕业于没有名气的普通学校、民办高校的年轻人，在求职应聘的时候，总觉得低人一等，觉得自己就是不如名校毕业的同龄人。面试考官问起毕业的学校时，都不好意思说出来。在薪酬待遇的问题上，提出的与本校毕业的其他同学几乎都是一个价，很少有人能够提出更高一些的期望，哪怕是高出200、300。而且，很少有人能够自信地谈自己的优点和专长。当考官问他们，自己与那些名牌高校毕业的同龄人相比，有什么优势时，更不知如何回答。因为，他们把自己看成是母校的模子里刻出来的，忘了自己是一个独特的人。

第34节：不要被别人的眼光摧毁自信(3)

因为母校不是有名气的高校，因为自己的学历偏低，在求职应聘的时候缺乏自信，不敢说出自己的心声，不敢与那些表面光环更亮的人竞争，原因就是，自己的自信被外界的眼光击垮了。

还有很多人，因为其他原因，被别人的眼光击垮了自信。

一些长相不太好的人，在推崇美女、帅哥的社会风气的影响下，自信心被击垮了，不能大大方方地与外貌形象较好的人在一起，不能昂首挺胸地面对别人的眼光，不敢去追求自己喜欢的人。

一些人因为家乡在偏远山区、贫困地区，父母平凡、家庭贫困，在推崇权势、财富的浮华社会风气的影响下，自信心被击垮了，不愿意谈及自己的家乡和亲人，不能坦坦荡荡地与大都市的人交往，不能大大方方地参与社交活动。

更多的人，因为他人的负面评价、不屑的眼光、冷嘲热讽的话语，自信心被击垮了。暗淡了眼神，低下了头颅，放弃了追求，终止了行动，在叹息和懊悔中度过一生。

向榜样学习，挺起脊梁

其实，按照别人的眼光，很多成功人士都缺乏成功的条件。一些人在青少年时期，因为种种原因，家长、老师、教练等人物都不看好他们的未来。但是，很多人经过多年的拼搏后成功了，有的还是世界舞台上的著名人物。

乒坛名人邓亚萍，很早就知道自己作为运动员有一个局限，个子矮。而且，因为个子矮，在连续多次获得全国比赛冠军的时候，都没有被接纳到国家队。但是，她一直保持着自信。"我从来没对自己失去过信心或者想放弃。不管你说我怎么样，我总能找到我自己行的理由。我有我个儿矮的好处，你有你个儿高的好处，没关系！"凭着这份自信和坚持不懈的努力，邓亚萍在乒坛上取得了辉煌的成就，夺得18个世界冠军，连续两届4次奥运会冠军。在乒坛世界排名连续8年保持

第一，是排名世界第一时间最长的女运动员，在世界乒乓球史册上留下了光辉的一页。

不被别人看好、却取得非凡成就的人还有很多。例如，发明家爱迪生、科学巨匠爱因斯坦、作曲家贝多芬、作家托尔斯泰、电影明星玛莉莲·梦露等，这些在自身领域卓越非凡、名垂青史的人物，都曾经遭受到一些人的贬低，被人视为平庸之辈。但是，他们后来取得了非凡的成就。除了坚持不懈的努力，没有被别人的否定摧毁信心，无疑是最重要的一个原因。

不要被别人的偏见摧毁自信！世界著名的交响乐指挥家小泽征尔的一次表现，堪称精彩的示范。

在一次世界指挥家大赛的决赛中，小泽征尔和其他参赛者一样，按照评委会给的乐谱指挥演奏。在演奏过程中，敏锐的小泽征尔发现乐队里传出了不和谐的声音。一开始，他以为是乐队演奏出了错误，就要求乐队停下来重新演奏。但是，音乐还是不和谐，

第35节：不要被别人的眼光摧毁自信(4)

"乐谱有问题。"小泽征尔想。于是，向评委会提出自己的看法。但是，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说，乐谱绝对没有问题，是他错了。

面对一大批音乐大师和权威人士，小泽征尔思考再三，最后斩钉截铁地大声说："不！一定是乐谱错了！"

话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的一个"圈套"，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士否定的情况下，能否保持自信，坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误并提了出来，但终因屈从权威们的意见而被淘汰。最后，小泽征尔因为充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

这就是榜样。在人生的竞技场上，一定要挺起自己的精神脊梁，不要将自信建立在他人的鼓励上，不要因为有人否定你就丧失自信。你是优秀还是平庸，由你自己的行动决定，不是由别人的眼光决定。

名牌大学毕业的，有素质优秀的人才，也有很一般的平庸之辈。同样，普通大学、民办大学毕业的，有素质一般的平庸之辈，也有出色的人才。毕竟，千人千面，每个人都是不同的，一个大学里面出来的人也是千差万别。而且，优秀的素质既需要适当的天赋，也需要后天的认真锻造。无论是在什么样的校园里面，认认真真地学习都能取得良好的成绩，浑浑噩噩地度日都只能有一个空虚的光环。

"记住，没有你的同意，任何人都不能让你觉得差人一等。"这是美国前总统罗斯福的一句名言。被别人的眼光摧毁了自信，就是随意地同意别人对你的轻视、否定，是一个极大的错误。你究竟是不是值得别人尊重、信任、重视，不是由别人决定，而是由你自己决定，由你的言谈举止决定。不管是大多数人的看法还是权威人士的看法，都

不如你真实的表现。只要你拒绝偏见和歧视，挺起精神脊梁，切实地表现出自己的优秀，你在别人眼里就是优秀。如果你不能挺起自己的精神脊梁，不能有力地展现出自己的魅力和价值，就是同意了别人对你的否定，只能继续在他们的冷眼相待中挣扎。

挺起自己的精神脊梁，不要被外界的偏见歧见摧毁你的自信。别人因为无知、偏见、误解，看不到你的优点、专长、价值，那是他们的错。你自己不能这样，不要因为有人戴着偏光的、蒙着一层灰的眼镜盯着你，就认为自己的身上只是一片灰暗，不要因为头上的光环不亮就失去自信。你就是你，尽管与很多人有相似的背景，有成长环境的烙印，但是，你确实与身边的任何一个人都不同，不要把自己与其他人看成一个模子刻出来的，不要被世俗的眼光摧毁你的自信，不要低着头演一出人生悲剧。

第36节：不要输掉自信(1)

自强一大步：

当你感受别人轻视的眼神、嘲讽的语气时，坚强地挺起自己的精神脊梁，拒绝他们的偏见和歧视，用行动展示自己的优秀、证明他们的错误。

不要输掉自信

自信，一生都需要，不能一时有一时无。但是，人生旅途有一场接一场的比赛，输赢都是难免的。赢了，自信很容易建立和恢复；输了，自信很容易削弱、甚至丧失。然而，下一轮比赛马上开始，更需要挺起自己的脊梁，需要勇敢地面对新一轮的竞赛。因此，可以输掉几场竞赛，却不能输掉自信。

做不成清洁工，做百万富翁

有一个人文化程度不高，失业了，看到微软招清洁工的信息，就去应聘。经过面试和实际操作测试，表现不错，人事部门告诉他被录取了，向他要email邮箱，以寄发录取通知和其他的文件。

他说："我没有电脑，更别提email 邮箱了。"人事部门告诉他："对微软来说，没有email的人等于不存在的人，所以微软不能用。"

他很失望，但是没办法，只好离开微软。出来之后，口袋里只有10美元。为了继续活下去，他到便利店去买了10公斤的马铃薯，然后在附近挨家挨户去推销。两个钟头后，10公斤马铃薯被他卖光了，获利100％。

随后他又做了好几次这样的生意，把本钱也增加了一倍。他发现，这样可以挣钱养活自己。于是，他认真地做起这种生意来。运气加上努力，他的生意越做越大，还买了车，雇了员工。5年后，他建立了一个很大的"挨家挨户"的贩售公司，提供人们只要在自家门口就可以买到新鲜蔬菜瓜果的服务。

生意成功后，他考虑到为家人规划未来，于是计划买一份保险。签约时，业务员问他要email邮箱。 他再次说出："我没有电脑，更别提email 邮箱了。"

业务员很惊讶："您有这样一个大公司，却没有email。想想看，如果您有电脑和email，可以做多少事！"

他说："如果有电脑和email，我会成为微软的清洁工。"

输了一次不等于接着再输，一个方面输了不等于满盘皆输。只要你挺起自己的精神脊梁，勇敢地面对现实，认真地思考积极地行动，就能在新一轮的竞赛中赢得胜利，甚至收获更多。

你没有理由输掉自信

我们生活在一个充满竞争的时代，人类社会是一个全能竞技场，每个人都是这个竞技场上的运动员。不管你愿不愿意，一项接一项的竞赛免不了。既然是竞赛，有输有赢，要争取赢、避免输，力争不败，这是每个人的愿望。不过，胜败乃兵家常事，每个人都会有输的时候。在一些竞赛中输了，败下阵了，实属平常，没有谁是全胜的。

第37节：不要输掉自信(2)

输了一项比赛，甚至连输几场，不可怕，人生的竞技场上还有无穷无尽的竞赛项目，还有翻身的机会，还有胜多输少的可能。而且，与体育赛场不同的是，在人生竞技场上，即使你以前多个项目都失利、失败，只要在一个重要项目上获胜，你就是胜利者，是赢家。更重要的，人生竞技场上的竞赛项目不是固定的，也不是都由别人确定，你可以为自己创造全新的竞赛项目，自己率先做新项目的冠军。

就像上个故事里的主人翁，不懂电脑，跟不上时代的步伐，没有现代通讯的基本工具，因此，失去了一次在微软就业的机会。但是，他找到了不需要有email邮箱的机会，创造了一个新项目，自己当冠军，得到了很好的回报。这份回报，比他进入微软做清洁工的回报要大很多。

尺有所短，寸有所长。在人生的竞技场上，每个人都有自己的强项和弱项。在某个方面弱不等于其他方面不强，在一项大赛中输了，不等于遇不到自己的强项，不等于下一项比赛也无力战胜对手。

考场上输了，没有考上一流大学，不等于在大学的学业上就会输给在一流大学的同龄人。只要大学期间认真学习，不虚度光阴，不沉迷在虚拟世界里，毕业的时候就不会在学业上输给其他人。

学历不高，在学习的赛场上输了，不等于在职场上也会输。事实上，学历不等于学力--学习的能力，更不代表能力。只要保持自信，找到适合自己的岗位，积极敬业，就会在职场上顺畅发展，不会输给学历高的人。

在一家甚至多家公司求职应聘的时候输了，没有被录用，不等于你的下一次也会被拒绝。每家机构需求不同，重视的不同，主考官的眼光不同。只要保持自信，认真做好准备，寻找到合适的岗位，恰当地展示自己的亮点，就会有人发现你的价值，找到合适的工作。

一份工作没有做好，工作业绩不高，被辞退了，在职场上输了一局，不等于你下一份工作也做不好。只要保持自信，在合适的岗位上踏实勤勉，把自己的才华更好地施展出来，就能取得出色的业绩，赢得赞赏和奖励。

一个女孩拒绝你，情场上输了一局，不等于另一个女孩也会拒绝你。只要保持自信，积极寻找缘分，找到懂得欣赏你的人，付出真爱，就会赢得芳心。

一个创业项目失败了，商海里输了一局，不等于你再去创业还会输。只要保持自信，理性地分析，尽量避开风险，抓住合适的机会，坚持不懈地努力，就会有丰硕的收获，创造出非凡的大业。

东边日出西边雨，东方不亮西方亮。每一块土地都有适合的种子，每一粒种子都有适合的土地。无论是大自然还是人类社会，都是这样。人生竞技场上输了几场比赛并不可怕，也不等于失败。输了信心，精神脊梁没了，最可怕，也是最大的失败。

不要被"输"削弱你的自信，更不要被"输"摧毁你的自信！保持自信，继续挺起自己的精神脊梁，勇敢地面对新一轮的竞赛、争取新一轮的竞赛，创造新一轮的竞赛。这是以后获胜的前提。否则，只会一败再败，输得一塌糊涂，只剩一生惨淡了。

自强一大步：

当你遭遇一次"输"的时候，别趴下，告诉自己，"弱项输了，还有强项，赢的机会在等待我。"然后轻装上阵，去迎接、去寻找新一轮的竞赛。

第38节：成功的道路是目标铺出来的(1)

Part 4 明确自己的奋斗目标

一位专家走上讲台，讲时间管理。

讲座开始了，但是专家没有说什么，而是在桌子上摆出一个不算小的广口瓶，还有一堆拳头大小、形状各异的石头。然后，把这些石头一块一块地放进瓶子里。直到石头已经高出瓶口了。

"瓶子满了吗？"专家问。

"满了。"虽然觉得这个问题有点奇怪，学员们还是回答了。

专家笑一笑，从桌子下面拿出一小桶拇指大小的砾石，向瓶子里倒进一些，轻轻地晃晃瓶子。那些砾石滑了下去，很快填满了石头之间的缝隙。

"现在瓶子满了吗？"专家又问。

"可能还没有。"这一次，学员们变聪明了。

"嗯。"专家点点头，又从桌子下面拿出一小桶沙子，把沙子慢慢倒进瓶子里，一边倒，一边慢慢晃晃瓶子。很快，沙子填满了瓶子里面的所有间隙。

放下沙子后，专家又一次问："瓶子满了吗？"

"没有。"学员们大声回答。

专家点点头，拿出一壶水，慢慢倒进玻璃瓶，直到水面与瓶口齐平。

放下水壶，专家问："现在满了。请大家想一想，这个实验说明了什么？"

一个学员站起来说："这个实验告诉我们，无论工作多忙，只要细心点，还可以挤出时间来。"

"你们认为他说的对吗？"专家问。

"正确。""对。""是这样的。"台下一片赞同声。

"有一点道理。"专家轻轻点点头，又摇摇头，"但是，这位朋友的看法，只是表面现象的启示，不是这个实验真正的价值。"

望着一片茫然的眼神，专家认真地说："现在，请大家反过来看这个实验的过程，真正的启示就出来了。这个启示就是，如果你不先把大石头放进瓶子里，而是先把小石块、沙子之类的东西先放进去，你就再也没有办法把大石头放进去了。"

看着学员们期待的眼神，专家接着说到："这个实验最重要的意义，就是告诉我们，要把自己有限的时间优先用在重要的、有价值的事情上，不要让自己的时间被不重要的、对自己没有意义的小事情占用。要不然，你就没有时间去做对自己有价值的事，那些很重要的事就会一拖再拖，直到出现无法挽救的大问题。"

第39节：成功的道路是目标铺出来的(2)

最后，专家告诫学员："每个人的时间都有限，就像一个空间有限的瓶子。每个人该做的、想做的事情很多，有像大石头这样的对自己很重要、很有益的事，有像小石块、小沙子那样的小事，还有一些有害的事，会像水一样渗透到人的生活空间。如果你想有一个成功的人生，就要先把大石头放进自己的瓶子里，不要颠倒秩序，不要随随便便地放进很多小石头、小沙子，不要倒有害的水进去。否则，你可能再也没有机会把自己的大石头放进去，最后糊里糊涂地过了一生，落得个抱憾终身的悲惨结局。"

记住这个实验，明白这个道理，把自己有限的时间精力用好。更多地用在对自己有价值的事情上，不要浪费在没有意义的事情上，更不要用来伤害自己。否则，还不知道怎么回事，一生就稀里糊涂地过去了。没有成功的光芒，没有什么值得自己自豪的经历，有的只是伤心后悔。

哪些是应该做的事情呢？哪些是需要优先投入时间精力的重要事情呢？这是很现实的问题。虽然事情重要不重要可以用石块大小来比喻，但是，与石头是大是小却有着根本性的区别。几块石头在一起，哪块大、哪块小，一眼就看得出。几件事情放在一起，哪件应该哪件不应该，哪件重要哪件不重要，就不同了。没有统一的标准，因人而异，因时而异，因地而异。

要解决这个问题，你必须有自己的评判依据，来评判一件事对自己是对还是错，是必须的还是可有可无的，是应该不顾一切去做还是得过且过地拖。否则，不能确定事情的正确错误、轻重缓急，即使不会懒散地浪费时间，也只是"东一榔头西一棒子"，努力地原地转圈，甚至是在努力地奔向陷阱，不会有好的收获，难以活出精彩。

你必须有自己的评判依据。这个依据，就是你的奋斗目标。

自强一大步：

反省自己的日常行为，是否知道哪些是自己的"大石头"？哪些是"小石块"、"小沙子"？自己的"瓶子"里面是不是被"小石块"、"小沙子"以及有害的"水"塞满了？

成功的道路是目标铺出来的

美国前总统富兰克林·罗斯福的夫人埃莉诺·罗斯福，是20世纪全美最杰出的女性之一。在上大学期间，她想找一份工作，以贴补生活。为此，她的父亲为她引见了自己的一个好朋友，当时担任美国无线电公司董事长的萨尔洛夫将军。

萨尔洛夫将军热情地接待了埃莉诺·罗斯福，并认真地问她，想做哪种工作?

她回答说："随便吧！"

萨尔洛夫将军摇摇头，神情严肃地对埃莉诺·罗斯福说："没有任何一类工作叫"随便"。"片刻之后，将军目光严肃地看着眼前的女大学生，一字一句地对她说："成功的道路是目标铺出来的！"

第40节：成功的道路是目标铺出来的(3)

成功的道路是目标铺出来的！这是老将军、企业家对年轻人的忠告。虽然那时的埃莉诺·罗斯福还是一个没有走出校门的大学生，只是想找一份临时的工作贴补一下生活，这位将军董事长还是很认真地教导她，生活要有目标，工作不能随便。

很多人还在迷茫

遗憾的是，一个多世纪过去了，明白这个道理的人还是不多，认真确定自己的目标的人，依然很少。许多人与当时的埃莉诺·罗斯福一样，不懂得给自己一个明确的目标。因此，不知道下一步该怎样走，在迷茫中不知所措，徘徊不前。或者东一榔头西一棒子，眉毛胡子一把抓。看起来很努力、很辛苦，实际上只是把一大堆小石块、小沙粒放到自己的瓶子里，大石头却没有地方放，有限的时间精力都被浪费了。

看几个年轻人的心声：

出来工作几年了，到现在还是在站柜台，工作和工资跟刚出来工作的时候一样。苦苦干了一个月，每个月才一千多点，逛商场都不敢，怕看到喜欢的衣服，真的好可悲。又到年底了，真的好想改变，可是，我真不知道明年该怎么办。

我现在好像在一个温柔的陷阱里工作生活，失去了前进的方向。天天上班下班，每天都只是重复，很无聊。想做些事情来充实自己，却不知道做什么。我该怎么办？明年怎么办？唉！

待业半年多了，一分钱没挣，自己租房子在外面活着，花了爸妈快2万了。虽然家里老爸做生意，养得起我，但人总是要靠自己活的，不能靠老爸。我今年23了，可我真的很迷茫，真的不知道干什么，没爱好没目标，我现在都不知道活着有什么意思了。有人能帮帮我吗？

重复，重复，重复，一天到晚都是重复。上班，吃饭，睡觉，上网，无聊！郁闷！现在我都30了，想想过去这些年，都不知道自己做

了些什么，照照镜子看到的就是一点光彩都没有的脸。再这么下去，以后怎么办呀，唉！

我辞职两个多月了，一直没找到满意的工作。我想找一份和英语有关的工作，因为觉得会比较有发展前途。但是我虽然通过了英语六级，口语和听力都很弱，我该怎么选择我的职业规划？确定了职业规划之后要怎么去努力？我现在真的是走投无路了，觉得人生好像没什么意义了，谢谢好心人能够给我一些意见！

这几个年轻人的心声，说出了很多人的苦恼和困境。就像《我的未来不是梦》里面的一句歌词："你是不是像我曾经茫然失措，一次一次徘徊在十字街头。"

目标的四大作用很重要

明确的目标，确实很重要。

目标是成功路上的向导

这个向导能够给你一个明确的行动方向，一个看得见的希望，引导你朝着一个方向前进，不瞎转。只要方向没有错，走过一段时间就会一步一步靠近目标。没有明确的目标，看不见自己的希望所在，不知道下一步该朝哪个方向努力，很容易走弯路，走错路。就像一艘没有舵的船，在海上漂浮不定，说不定什么时候就到了风暴中心，或是暗礁密布的地方。最好的结局，也只是一直在远离成功的彼岸漂浮着。

第41节：成功的道路是目标铺出来的(4)

目标是资源应用的指南

这个指南是确定事情应该不应该、轻重缓急的依据，引导你做好选择与安排，优先把自己的"大石块"放到自己的"瓶子"里面。只要认真地盯着目标来安排，有所为有所不为，就能够集中自己有限的力量做好一件事，发出灿烂的光芒。没有明确的目标，要么是不知所措，自己最宝贵的时间资源被浪费掉；要么是东一榔头西一棒子，眉毛胡子一把抓，再努力也只是白努力，难以取得好的收获。

目标是进步进取的督导

这个督导能够及时给你压力和动力，使你不自满不懈怠。经常对照一下自己的目标，就会明白自己的现状与目标的距离，不容易懈怠放松，也不容易丧失信心，不会停下前进的脚步。如果没有明确的目标，内心不会有压力和动力，容易因为小小的成就而满足、放慢脚步，甚至止步不前。可能因为看不到目标而丧失信心，放弃近在眼前的成功。或是被身边的坏榜样诱惑，被人性的弱点控制，懒懒散散地混过一天又一天。等到清醒时，为时已晚，好机会都从身边溜走了。

目标是成功的加速器

这个加速器能够使你在奔向成功的旅途上有良好的开始，而良好的开始是成功的一半，因此，能够加快成功的步伐。不夸张地说，确立自己的奋斗目标，是人生旅途上最重要的开局。如果没有明确的奋斗目标，脑袋里一片茫然，不知道什么是自己的成功，不知道该往哪里去、该走哪条路，无力去把握自己的人生轨迹，会不断浪费自己最宝贵的资源、经常冲进各种陷阱中。

成功的道路是目标铺出来的！要活出精彩，你必须有明确的奋斗目标。这是给自己设定的成功的标志，是为自己制定的迈向成功的计划。须知，一个人不是在计划成功，就是在迎接失败。

而且，有明确的目标就会有压力和动力，你的生活会更充实，充满希望，不会陷入无聊、郁闷的悲惨陷阱里。

目标有价

据报道，美国哈佛大学曾经针对一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，搞过一次长期的专项跟踪调查。调查的主题就是："目标对人生的影响"。

调查开始时，他们发现这些调查对象中，90％的人没有目标；6％的人，有目标，但是目标很模糊，不清晰不具体；只有4％的人，有明确的目标，并且能够把自己的目标清清楚楚地写下来。

20年后，调查小组的研究人员追访当年参与调查的年轻人，对他们的事业状态、生活状态进行调查。他们发现，20年前有明确的目标、并能够把自己的目标清清楚楚地写下来的那4％的人，无论是事业状态还是生活状态，都远远超过了另外96％的人。而且，这4％的人所拥有的财富总和，超过了另外那96％的人拥有的财富总和。

第42节：成功的道路是目标铺出来的(5)

为什么会出现这样的情况呢？研究人员进一步调查后发现，那96％没有清晰目标的人，尽管一生也是忙忙碌碌，但是却不能一步一个脚印地朝一个方向迈进，自觉或不自觉地总是在转圈，在帮助其他人实现他们的目标。

这个跨越20年的专项调查清楚地告诉我们，目标对人生有巨大的导向作用。成功在一开始仅仅是一个目标，有了明确的目标并且坚持下去，就会有丰硕的收获。

一个心理学机构组织了三组人，让他们分别向着100公里外的三个村庄进发，并派人跟着观察他们的表现。

第一组人员既不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只知道跟着向导走。第一组出发后刚走了几公里，就开始有人叫苦。走了不到一半路程就有人愤怒，抱怨为什么要走这么远，何时才能到头？有人甚至坐在路边不愿走了。后来的路程，越走情绪越低落，走了很长时间才陆陆续续到达。

第二组人员知道村庄的名字和路程，但是路边没有里程碑，只能凭经验来估计行程、时间和距离。走了不到一半的时候，多数人想知道已走了多远。比较有经验的人说："大概一半了吧？"于是又簇拥着往前走。剩下不到1/4的路程时，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还很长。当有人说"快到了"的时候，大家才又振作起来，加快了前进的步伐。到达的时间比第一组的人要早一些。

第三组人员不仅知道村庄的名字和路程，而且路旁每一公里就有一块里程碑。人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一阵快乐。行进过程中，他们还用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高，所以很快就到达目的地了，用的时间比前两组少很多。

于是，心理学家们得出这样的结论：当人们的行动有了明确的目标，并把行动与目标加以对照，进而清楚地知道行进的速度与目标之

间的距离，人们的行动就会得到维持和加强。反之，行动难以维持下去。

第一个从英法两边海岸游过英吉利海峡的弗罗伦斯·查德威克，被人们称为游泳天才。她虽然意志坚强、成就非凡，但也有过放弃和失败。因为失败，她深深体会到一个人没有目标带来的可怕后果。她在描述自己曾有过的一次失败经历时说：

我清楚地记得，那是1952年7月4日，那天大雾弥漫，天气非常寒冷，但这对我不算什么，我知道一个人要想做一点事情，不吃苦是不行的。我决定从卡塔林纳岛向加利福尼亚海岸游过去，如果能成功，我将是第一个游过这个海峡的人。

那天的雾实在太大了，我连护送的船也看不见，更看不见前边的岸。我在水里游了一个钟头又一个钟头，冰冷的海水刺得我浑身发麻。15个小时之后，我觉得自己不行了，没有可能游到对岸。于是，我请求别人把我拉上船。这时，我的母亲和教练正在另一条船上，他们大声告诉我海岸很近了，只要我再坚持一小会儿，就能获得胜利。我朝前方望去，可我看见的只是茫茫大雾，根本不知道加州海岸还有多远。我只好摇摇头，宣告这次行动失败。

第43节：成功的道路是目标铺出来的(6)

上岸之后，当大雾渐渐退去，我才发现，岸边离我被拉上船的地方只有半英里。当时，我差一点哭出声来。说实在的，我不是为自己的失败找借口。如果当时我看得见陆地，我相信我一定能够坚持下来。两个月后，我成功地游过了那个海峡。

那次事件使我明白，目标对于一个人来说真的是太重要了。不夸张地说，在我的奋斗生涯中，只有那一次我没有坚持到底。

跨越20年的人生旅途跟踪调查，跨越100公里的道路旅行实验，跨越海峡的成败感悟，给出一致的结论：目标，远非一个描述、一个标志。无论是人生旅途还是其他行动，目标都起到非常重要的作用，价值非凡。而且事业成就与目标成正比。必须有远大的目标，才能激发斗志，激活潜力，活出属于自己的精彩。因此，那位老将军说"成功的道路是目标铺出来的"，一点都不过分。

第44节：你需要明确的奋斗目标(1)

你需要明确的奋斗目标

成功不是天上掉下来的馅饼、一伸手就能接到手，需要奋斗。而且不是一朝一夕地发愤图强就能成功，需要很长时间的积累，需要把握好自己的人生轨迹，走上自己的成功之路。因此，你需要明确自己的奋斗目标。

你有明确的目标，不等于就能实现目标、赢得成功。如果只有目标没有努力的行动，一切都是虚的。即使努力了，也可能走得很慢，一直离自己的目标很远，可能遭遇无法翻越的障碍而放弃，可能中途遇到狂风暴雨而偏离方向。同时，你没有明确目标、四处奔忙，可能偶然遇到好机会，也可能在迷茫中灵机一动而成功。毕竟世事多变，很多事情难以预料。

但是，无数人的经验教训证明，没有明确的目标，随心所欲，懒懒散散，东一榔头西一棒子，走一步看一步，决非良策。不仅会不断地做一些无用功、浪费自己的宝贵资源，还会经常犯错误，将自己的宝贵资源用在伤害自己的地方。因此，成功的可能性很低。有了明确的目标，为了实现目标而努力行动，情况大为改观，成功的可能性明显提高。即使没有做到80分、90分，只是60分，甚至30分，也会慢慢地前进，一步一步地接近目标。而且，不会经常用无用功和错误来打断自己、干扰自己，前景自然是一片灿烂。成功，那就是看得见的未来，会自动地过来与你牵手。

没有明确的目标，随随便便地得过且过，是对自己最大的干扰和破坏，使得自己的一生控制在别人手里，自己却无能为力。明确了自己的目标，认认真真地一步一步向目标迈进，就是对自己最大的帮助和推动。能够控制好自己的人生轨迹，沿着自己设定的成功之路不断前行。

周迅的十年

2000年前后开始在影视界走红、拥有高人气的周迅，对此深有感触。几年前写了一篇文章《想想十年后的自己》，以自己的亲身经历和感悟，提醒年轻的朋友们尽早确定自己的目标，有计划地向着自己的目标前进。

在文章中，周迅告诉大家，18岁的她和其他同龄人一样，没有考虑自己的未来。每天就在校园里，与同学们一起唱唱歌，跳跳舞。偶尔有导演来找她拍戏，她就会很兴奋地去拍，无论是什么角色。直到1993年5月的一天，教她专业课的赵老师找她谈了一次话，认真地问周迅，对自己的未来有什么打算。

听到老师提出的严肃问题，周迅感到愕然，愣住了，不知道该怎么回答。

老师又问她，"现在的生活你满意吗?"周迅摇摇头。老师接着说，"不满意的话证明你还有救。你现在就想想，10年以后你会是什么样?"

在老师的提醒和督促下，周迅想好了自己的奋斗目标：10年后要成为最好的女演员，还要发行一张音乐专辑。不仅如此，老师还帮助周迅以自己的10年奋斗目标为基准，倒过来算，向周迅提出了一系列的阶段目标。9年后应该是什么样的状态，7年后应该是什么样的状态，5年后应该是什么样的状态，2年后应该是什么样的状态。

虽然老师的话说得很轻松，但是，周迅感到了压力，也立刻清醒了。她明白了，自己应该马上着手为自己的理想做准备，不能再为小丫环小舞女之类的角色沾沾自喜。自此以后，周迅的脑袋里一直有一个明确的目标，有一个个具体的阶段目标。她始终记得，10年后自己要做最成功的明星，因此对角色开始很认真地筛选。后来，她拍了《那时花开》，拍了《大明宫词》，渐渐被大家接受，也慢慢地尝到了成功的快乐。到了2003年4月，恰好是她明确自己的10年奋斗目标的10年后，周迅真的拥有了属于自己的第一张专辑--《夏天》。

在这篇文章的最后，周迅对年轻人说：其实你也和我一样。如果你能及时地问自己一句："10年后我会怎么样?"你会发现，你的人生就会在不知不觉中发生变化。时刻想着10年后的自己，你会朝着自己的梦想越走越近。

周迅从18岁开始有了明确的目标，走上了目标铺成的成功之路。通过坚持不懈的努力，成功地实现了自己的目标，她成功了。你呢？现在多大了？有明确奋斗目标吗？走上了用目标铺设的成功之路吗？

明确目标要尽早

几千年来，我们的先哲就关注目标，强调目标，留下很多名言警句。姜太公的"先谋后事者昌，先事后谋者亡。"《菜根谭》里面的"人生之大病，不在无用，而在无明。"等等，都告诉我们，要尽早规划好自己的目标，做好相应的计划，才能走好自己的人生路。否则，不是因为"先事后谋"而"亡"，就是因为"无明"而"大病"。

志存高远、梦想很大，要为自己建一座名扬天下的宏伟大厦，你当然要给自己一个明确的目标。无论是像阿诺·施瓦辛格那样为自己的一生做出一连串宏伟的规划，还是像周迅那样为自己确定一个10年目标，你都要做出明确的决定，清清楚楚地告诉自己，这就是自己的目标，是自己今后长期努力的方向，甚至是一生努力的方向。有了明确的目标，你只要坚持不懈朝着目标努力，就会一步一步接近目标。如果你付出的与那些成功人士一样多，宏伟的目标就会变成现实。

第45节：你需要明确的奋斗目标(2)

人的潜能虽然很大，但是不会自动变成现实的能量，需要强有力地激发。一个明确的宏伟目标，就是激发潜能的有效工具，能够把你的潜能变成实际的能量，使得一个平凡的你成就一番不平凡的事业。正如18世纪著名人物富兰克林所说，一个能力很一般的人，如果有个好计划，就会大有作为。

为自己建一间能够安居乐业的小木屋，同样需要明确的目标。有了明确的目标、并且把这个目标当成行动的方向，才会去留意盖小木屋有关的东西，才会及时开始各项准备工作。地点，金钱，材料，技术，帮手，一项一项的东西，才会在自己的脑海里不断出现，并且一项一项地落实。经过一段时间的努力，水到渠成，一间能够安身立命、不会轻易地风雨掀翻的小木屋，就建成了。如果只是抱怨自己无处安身，却没有一个给自己盖一间小木屋的明确目标，一天一天地在叹息和梦想中虚度光阴。漫长的岁月流逝了，还是没有自己安居乐业的依托，只能在风风雨雨中仰望着别人的楼宇伤心流泪。

一位老师告诫学生做事要专心，将来才会有成就，三心二意是做不好事的。为了让学生们有切身的体会，老师让一个学生上台，两只手各拿一支粉笔，在黑板上同时画图：右手画一个方框，左手画一个圆圈。结果，学生画得方不成方，圆不成圆，乱七八糟。

正如这个小故事所言，一个人同时有两个目标，即使只是同时画一个方框和一个圆圈这么简单，哪个都实现不了。如果同时有多个目标，后果不言而喻。没有明确的目标，相当于有无数个目标。思维容易混乱，没有轻重之分，难以排除干扰，不能集中有限的资源全力以赴。结果只能是一事无成，甚至一塌糊涂。

即使你只想做一棵小草，不想有非凡的成就，也需要明确的目标。毕竟这个时代充满竞争，而且疾风四起，你想平平安安地度过一

生，能够安居乐业，不想落入悲惨的境地，同样需要控制好自己的人生轨迹，需要足够强的竞争力。

如果你觉得自己的水平低、能力弱，更不能忽视目标，不能放松对自己人生轨迹的控制。否则，在人生的大舞台上连跑龙套的机会都很难得到。

选定你的"那棵树"

明确的目标，对你很重要。但是，很多人不明白，不在意。

我曾经提醒一个女孩，要她多关注一下自己的未来，有时间看些有用的书，提升自己的素质。"再过几年，如果你的能力还和现在这样，会有职业危机。"可是，她却不在意，"现在不都讲随遇而安吗?我这就是随遇而安。"

有一次，在和几个朋友谈到职业事业的话题时，我问他们是不是给自己制定了职业规划。几乎都摇头。小王说，"现在的世界变化太快了，想那些也没有用，干脆不想了，走一步看一步吧，反正是车到山前必有路。"其他几位也是同样的态度，车到山前必有路，顺其自然。

第46节：你需要明确的奋斗目标(3)

一个女孩说，"看看汶川大地震吧，谁也不知道厄运什么时候会降临到自己身上。所以，我不想那么远，只要能睁开眼睛到哪天，就做好哪天的事好了。"

一个工作三年多的小伙子说，"现在到处都有机会，我为什么要弄一个目标来拴住自己呢？我可不想为了一棵树而失去整片的森林。"

听起来似乎有点道理，其实都是软弱无力的表现。

面对自己的平淡生活，要积极坦然，不要消极消沉。这是顺其自然、随遇而安，应该的。但是，不要把这种心态用错了地方。没有什么目标，一天一天地得过且过，想干什么就干什么，不容易做的事就不去努力，遇到一点困难就后退，遇到一点挫折就放弃，没有什么压力。看起来很舒服，活得很自在。但是，这不是顺其自然、随遇而安，而是放弃对自己命运的控制，是对自己不负责任。因为，没有明确目标的顺其自然、随遇而安，很容易在困难、压力面前妥协和退让，一些完全可以克服的困难，一个完全可以跨越的挫折，就阻挡了前进的步伐，直到为时已晚、败局已定。

不及时努力控制自己的人生轨迹，很快就会失去了对人生轨迹控制的能力。要活出精彩，就不能以顺其自然、随遇而安为借口来得过且过地混日子。否则，很快会难以安身，自己的精彩只会在梦里出现。

世事多变，不错。但是，这不是散漫游荡、等待观望的理由。

社会在不断变化，新行业、新机会不断涌现，热门的东西不断衰败。是现实。但是，这不是可以漫无目标地观望、等待好运降临的理由。事实上，时来运转是等不来的，坐等好运，无异于守株待兔，是坐以待毙。即使好机会出现，也是属于有实力、有准备的强者，不属于随便混日子的人。反之，当危机降临时，软弱无力的人首当其冲，只有不断前进、积累实力的强者，才能避免伤害、少受伤害。

"看不到光明，不等于就可以失去方向！"这是参加2008残奥会的一个盲人运动员的人生感言，很朴实，很有道理。即使你面对的世界变化无常，你看不清世界的未来走向，不等于就可以失去自己前进的方向。而且，养成了瞄准目标向前迈进的好习惯，知道该怎么使用自己的时间精力，不容易被繁杂的琐事干扰，每一天都会很充实、很坦然，不会无聊和郁闷。仅此而言，就比漫无目标地游荡要好很多。

做难事必有所得！即使你的目标被迫中断，被迫调整，前进过程中不断积累的能量不会减少，瞄准目标坚持不懈努力的好习惯的价值不会降低。你的竞争力比那些没有目标、散漫度日的人还是高出很多。

大自然里有许许多多的自然灾害，人类社会有无穷无尽的恶性事件、意外事故，都不是散漫度日的理由。如果把这些当成不认真努力、得过且过的理由，上一个好学校、找一份好工作、找一个好伴侣、买一套好住房，也不需要了。谁知道什么时候会有地震呢？谁知道什么时候会发生战争呢？谁知道什么时候会遭遇车祸呢？

第47节：你需要明确的奋斗目标(4)

世事多变不是坐等的理由，而且更需要用好自己宝贵的资源，不断提升自己的竞争力，这需要明确的目标。要明白，没有努力去谋胜，就是等待和迎接失败。

车到山前必有路。但是，路和路不一样，不是有路就能走好。有平坦宽阔的高速公路，有坑坑洼洼的乡间小路；有行走顺畅的大路，有寸步难行的羊肠小道……人生旅途也是如此，有走起来很稳当、通向成功的路，有走起来很别扭、通向失败的路；有越来越好的良性循环之路，有越来越差的恶性循环之路；有一路上潇洒自在的金光大道，有与一大群人一起拥挤不堪的独木桥……无数人的成功与失败证明，漫不经心地往前走，就像随随便便地把小石块和细沙粒装进自己空间有限的瓶子一样，虽然瓶子里面装了很多东西，但是没有什么价值，甚至是有害的。

因此，虽然是车到山前必有路，漫无目标地走，踏上的不会是好走的路，不会是奔向成功快乐的康庄大道。不会像周迅所言，朝着自己的梦想越走越近。

不想为了一棵树而失去整片的森林。比喻不错，但是，有一个前提被忽视了。人的能量有限，在一定时期只能把一棵树砍倒、扛回家，只能在整片森林里面挑一棵。而且需要很努力，才能把一棵树弄回家。如果你不想为了一棵树而失去整片的森林，整天在森林里面游荡，这棵树不错，砍两根小树枝；那棵树不错，摘几片树叶子。整片森林转完了，你的时间和能量也用光了，最后一棵小树都得不到。

能烧开一壶水的热量，你用来烧好几壶水，哪壶水都烧不开；能开100公里的汽油，你东南西北四处乱转，油耗尽了还是在出发点附近；条条大路通罗马，你在每条路上走一段就换到另一条路，那你永远到不了罗马。

记住，自己的能量有限，必须学会为了一棵树而放弃整片森林。即使每一棵树都值得你选择，你也要尽快选定其中的一棵。

第48节：用心确定自己的奋斗目标(1)

用心确定自己的奋斗目标

没有及时努力做正确的事，就是在放任错误；没有谋胜的策略和行动，就是在等待和迎接失败。

今天是一个信息海量、诱惑众多、很容易消磨时光的时代，虚拟世界、现实环境，好玩的很多。如果没有控制好自己，大把的时间一眨眼就过去了，迎来的只是失败和悔恨。任何一个人，要少走弯路、少浪费资源，就要尽早明确自己的目标，把宝贵的资源用在追求自己的目标上。这就是谋胜的策略和行动。行动越早，资源浪费越少，成功的可能性就越高。

要活出自己的精彩，就不能等待和迎接失败。立刻行动起来，用心确定自己的奋斗目标，不再找借口拖延。

用心确定自己的奋斗目标，有几个方面是必须做到的。

把模糊梦想变成清晰目标

一个记者问一个成功人士，是什么因素使很多人追求成功却无法成功?

成功人士回答说，"模糊不清的目标。"记者请他举例说明。他说："就像我刚才问你，你的目标是什么？你说希望有一天可以拥有一栋别墅，这就是一个模糊不清的目标。问题就在"有一天"不够明确，因为不够明确，成功的机会就很小。"

望着记者迷茫的眼神，成功人士说，"如果你真的希望买一栋别墅，你必须先想好什么时间买下什么样的别墅，还要弄清楚你想要的别墅的价值。然后考虑通货膨胀、市场行情，算出你购买时这栋房子值多少钱。接着你必须决定，为了达到这个目标，你要做些什么，每个月要存多少钱。如果你的目标这么清楚，并且真的这么做，你可能到时候就会拥有你想要的别墅。如果你只有模糊的梦想，这个愿望就很难实现。"

事实上，我们身边的很多人都有自己的目标，但是，实现目标的很少。一个重要原因，就是这个成功人士点破的：目标模糊不清，只是模糊的梦想，不是明确的目标。因此，没有对资源应用提供正确的指南，没有提供足够的压力和动力。

问问身边那些年过半百的人，哪个年轻时没有自己的梦想？有几个真正实现了自己的梦想？那些没有实现梦想的人，又有谁把梦想变成了明确具体的目标？

要有力控制自己的人生轨迹，就要引以为戒，明确具体地制定自己的目标，不要让自己的目标停留在模糊的梦想状态。

用强项选定目标

明确自己的奋斗目标，目的是使自己走上一条成功之路。因此，目标要可行，通过自己坚持不懈的努力能够实现。每个人的实际情况不同，有自己的天赋特长、优势强项，也有自己的弱项短板；有自己向往的生活方式，也有自己的实际困难和迫切的需要。因此，不能去捞水中的月亮，不要与自己的实际情况脱钩。

确定自己的目标，就像去森林里面砍一棵树。

森林里面有很多树，每个人都在森林的四周，都有自己的砍刀、斧头、电锯之类的伐木工具，可以选一棵砍倒并扛回家。这些树里面，有你很喜欢的，有你不喜欢的；有你的刀砍得动的，有需要大斧头才能砍倒的；有你能够扛得动的，有你扛不动的；有距离你家里很近的，有距离你家很远的等等。你应该选择一棵自己喜欢的、手里的刀能够砍得动的，还要自己扛得动、离自己的家里不远的那棵，不能选择自己不需要的，也不能选择自己很不喜欢的；不能选择自己的刀砍不动的，也不能选择三两下就砍倒的；不能选择自己扛不起来的，也不能选择自己扛起来轻飘飘的；还不能选择离自己家里太遥远的。否则，别人都扛着自己的树回家了，你还没有把自己的那棵写着"成功"二字的树砍倒。

第49节：用心确定自己的奋斗目标(2)

同样，确定自己的目标，也像选一条路。

虽然条条大路通罗马，有翅膀的应该选择空中的路，而不是地上的路；没有翅膀、但是有轮子的，应该选择平坦的路，不是坑坑洼洼的路；既没有翅膀也没有轮子的，就要选择距离近的路，哪怕有点小坑。否则，要么是奔向一个登不上的空中楼阁、捞不到的水中月亮，要么是浪费了自己的优势资源，拿着金饭碗去讨饭，事倍功半。

因此，你需要对自己有充分的了解，对可能的成功道路有充分的了解，扬长避短，选择适合自己的目标。

充分了解自己，一要倾听自己内心的声音。清清楚楚地明白，自己希望拥有什么样的人生。是走自主创业之路，还是走就业发展之路；是在专业技术领域追求成功，还是在事务性的工作领域追求成功；是追求稳定安全的生活，还是不断冒险和创新……同时，要认真思考、反省，咨询亲朋好友、老师同学的意见，对自己拥有什么资源，有什么强项有什么弱项，适合做什么不适合做什么，有客观的认识。还要对社会现状和发展趋势进行分析。弄清楚在今天和未来，在什么领域成功的机会更多，以什么方式更容易成功，自己最重要的难关是什么。

把这些事情认真做好了，应该瞄准什么目标、向什么方向努力，思路就渐渐地清晰了。再经过细心认真地记录和整理，自己的奋斗目标就能明确了。这样确定的目标，也许不完美，至少是可行的，不是自欺欺人，不是给自己画一个空中楼阁，不会让自己走上一条不适合自己的路、追求一个不合适的目标。

阿诺·施瓦辛格，一生朝着自己的目标不断前进的强者。他的目标虽然很大，其实都是通过一段时间的努力能够实现的目标，不是看得见摸不着的水中月亮。

他没有一开始就想进入政坛、成为政治人物，或进入影坛当明星。他的目标，首先是成为健美明星。而这个目标最重要的是个人有兴趣，掌握健美运动的专业知识；能吃苦，能够坚持不懈地承担辛苦的大运动量训练，经常参加健美比赛。这一切，不需要外界的资源和特别关照，也不需要特殊的天赋，就是靠自己。只要喜欢这项运动，有足够的毅力，坚持不懈地练下去，积累到一定的时间，就能有出色的表现，就能实现这个目标。

成功地在健美运动领域成为健美明星了，有了名气，进军影坛就有了良好的基础，就能有适当的机会。此时，只要自己多努力，就可能在一段时间之后成为大明星。再以后，有了灿烂的光芒和良好的声誉，进军政坛并取得成功，在美国同样不是虚幻的梦。

阿诺·施瓦辛格的目标，虽然很远大，但都是自己所喜欢的，自己也拥有去奋斗的资源。假如他一开始就把目标定在成为政坛风云人物，或是想首先进军影坛当明星，都比较困难。因为这样的机会更难得到，竞争的人更多，需要更多更强大的资源。而且，后来成为他的重要特征的那一口浓重的德国口音，也会给他造成很大的阻力，使得他难以实现自己的目标。

第50节：用心确定自己的奋斗目标(3)

因此，要活出精彩，要有明确的目标。这个目标是适合自己的，通过自己的不懈努力能够实现的，不能是不切实际的虚幻梦想。同时，不要与自身优势相背离，不要放弃自己的长处，用自己的弱项去描绘自己的人生轨迹。

设定连贯的阶段目标

那个分三组进行的专项心理实验告诉我们，不仅要有明确的目标，而且要把长远的目标分成阶段性的目标。使得自己在奋斗过程中看到希望所在，能够保持热情，保持自信，持之以恒地向前走，更快更好地实现目标。不会因为距离目标太遥远、看不到成功的希望而心灵疲惫，甚至放弃。

日本著名马拉松运动员山田本一，在1984年和1987年的国际马拉松比赛中夺得世界冠军，多次依靠这样的策略赢得了胜利。他在自传中写道：每次比赛之前，我都要乘车将比赛的路线仔细地勘察一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来。比如第一个标志是一家银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座公寓……这样一直到赛程的终点。比赛开始后，我以百米冲刺的劲头向第一个目标冲去；到达第一个目标后，又以同样的速度向第二个目标冲去……40多公里的路程就这样被我分解成若干个小目标而轻松地跑完。起初，我并不是这样做的，而是把目标一下子定在终点线的那面旗帜上，结果跑到十几公里就觉得疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路程吓倒了。

所以，后来不断有记者问他凭什么取得如此出色的成绩时，山田本一总是斩钉截铁地回答道：凭智慧战胜对手，取得胜利。

在马拉松赛场上，这是制胜的策略。在人生的旅途中，同样需要，而且更重要。毕竟马拉松比赛的路线已经确定好了，一个一个的阶段目标是现实存在的，把他们当成自己的阶段性目标，记住并在比

赛中积极利用就行。即使忽视了，没有把它们当成阶段目标来激励自己，依然可以经过它们跑到终点，至少可以在正确的路线上跑一段。

人生旅途则不同，目标、路线、阶段目标，没有谁给你确定，一切都需要你自己去确定。事实上，阶段目标不仅是激励你的希望之灯，更是引导和督促你的过程计划，是必要的具体路线安排。忽视了一个阶段性的目标，就缺了一段时间的计划和安排。或是止步不前，或是跑到与目标毫无关联的路线上，无法奔向自己的终极目标。

毫不夸张地说，人生旅途上的阶段性的目标，是成功之路上一个一个的关卡。要到达最终目标，必须看清楚这一个接一个的关卡，做好安排，及时行动，及时突破。做到了，一个一个阶段目标实现了，最终目标自然就实现了。

周迅的那位老师，在指导周迅确定奋斗目标时，就很具体。不仅启发周迅明确自己的10年奋斗目标，而且根据周迅自己确定的10年奋斗目标，给周迅提出了一个接一个的阶段目标，作为她奔向目标的明显标志。

第51节：用心确定自己的奋斗目标(4)

周迅的10年目标是，在28岁时成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。

老师给周迅提出的阶段目标是：

· 27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听。

· 25岁的时候，在演艺事业上要不断进行学习和思考。在音乐方面一定要有很棒的作品开始录音了。

· 23岁就必须接受各种培训和训练，包括音乐上和肢体上的。

· 20岁的时候就要开始作曲，作词。在演戏方面就要接拍大一点的角色了。

正是老师提出的一个接一个阶段目标，使得为小角色沾沾自喜的18岁女生周迅，立刻看到近在咫尺的目标，感受到强大的压力朝自己袭来。明白自己不能再简单地顺其自然，要马上着手为自己的理想做准备了。

虽然良好的天赋必不可少，但是，明确的10年目标和相应的各阶段目标，有力地推动了周迅走上自己的成功之路。正如周迅自己所言，如果没有老师对她的提醒和督促，多年以后的今天，周迅也许还是一个没有什么名气的艺人。

用心制定自己的目标，不仅要明确具体、切实可行，还要把长远的目标分成看得见的阶段性的目标，使自己在追求成功的道路上及时采取一个个的具体行动，及时完成一件件的具体事项。同时，看到成功的希望，保持热情，保持自信，持之以恒地向前走。

自强一大步：

现在，借鉴周迅的成功经验，根据自己的心声、实际的能量和优点专长，确定自己的十年奋斗目标。同时，以自己的10年奋斗目标为依据，确定重要的阶段目标、专项目标。至少6个。

"我的未来不是梦，我认真地过每一分钟。"这句歌词感染了一代人，激励很多人积极奋斗，追寻梦想。

认真地过每一分钟，你做不到，甚至不能认真地过每一天，情有可原。但是，每一年、每个月、每个星期，你必须认真地过。不仅要有梦想，更要有明确的奋斗目标，用目标为自己铺设一条成功的路。只要坚持不懈地走在自己用目标铺成的成功之路上，即使不能事半功倍，肯定是一份努力一份积累。不管离目标多远，总能一步一步地靠近目标。否则，宝贵的资源地在不知所措中浪费掉了，经常事倍功半地奔忙，打拼一番后发现只是无用功，得到的只是伤痛和悔恨。

人生旅途上，不怕慢，就怕站！不怕慢，还怕转！

做最强的自己，为自己制定明确具体的奋斗目标。不要继续瞎混瞎漂，不要继续白努力，不要让自己的潜力失去激活的动力。

本书精华已为您连载完毕，谢谢阅读。